



# Winter and darkness - a hard path to cross Maahanmuuttajanaisten käsityksiä terveydestä

---

Eteläpää, Hilkka

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Otaniemi

Winter and darkness - a hard path to cross  
Maahanmuuttajanaisten käsityksiä terveydestä

Eteläpää Hilka  
Terveiden edistämisen koulutusohjelma (YAMK)  
Johtaminen perhetyössä ja perhehoitotyössä  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2012

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Otaniemi  
Terveysten edistämisen koulutusohjelma (YAMK)  
Johtaminen perhetyössä ja perhehoitotyössä

## Tiivistelmä

Eteläpää Hilkka

### Winter and darkness - a hard path to cross. Maahanmuuttajanaisten käsityksiä terveydestä

|       |      |           |    |
|-------|------|-----------|----|
| Vuosi | 2012 | Sivumäärä | 74 |
|-------|------|-----------|----|

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää maahanmuuttajanaisten käsityksiä terveydestä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa Matinkylän asukastalo Kylämajan toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyö on osallistava toimintatutkimus, jossa tutkimusmenetelmänä käytettiin osallistavaa valokuvausta eli photovoice-menetelmää. Photovoice-menetelmä perustuu kriittiseen ajatteluun, feministiseen teoriaan ja voimaannuttamiseen. Tutkimukseen osallistui seitsemän asukastalo Kylämajan toimintaan osallistuvaa maahanmuuttajanaista. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa maahanmuuttajanaisten ja heidän perheidensä tarpeista palvelujen kehittämiseksi asukastalo Kylämajassa maahanmuuttajanaisten näkökulmasta.

Osallistujat ottivat terveyteen liittyviä valokuvia ja tekstittivät valokuvat. Valokuvia arvioitiin ja niistä keskusteltiin työpajoissa. Valokuvista järjestettiin valokuvanäyttely asukastalo Kylämajassa toukokuussa 2012. Työpajoja järjestettiin kaikkiaan viisi. Varsinainen tutkimusaineisto koostui osallistujien ottamista valokuvista (56) ja niihin kirjoitetuista teksteistä sekä havainnoista ja kenttäpäiväkirjasta.

Työpajoissa osallistujat keskustelivat ottamistaan valokuvista ja jakoivat valokuvanäyttelyä varten otetut kuvat (36) kuuden teeman mukaan. Terveysten kannalta tärkeimmät teemat olivat emotionaalinen terveys, mielenterveys, ruoka, terveydenhoito, turvallisuus sekä ulkoilu ja liikunta. Vahvimpana teemana nousi esille ruuan merkitys terveydelle sekä emotionaalinen terveys. Naisilla oli voimakas tarve yhteisöllisyyteen, tarve pitää huolta lapsistaan sekä kiinteä yhteys luontoon. Myös lasten ohjaaminen terveelliseen kasvuun ja kehitykseen koettiin tärkeäksi. Kirjastojen merkitys mielenterveyden ylläpitäjänä nähtiin myös tärkeänä osana terveyttä ja monikulttuurisuutta. Voimaantuminen tuli esille aktiivisena toimintaan osallistumisena ja valokuvanäyttelyn tuotoksena.

Tutkimukseen osallistuvat naiset olivat myös kehittäneet omia selviytymiskeinoja selvitä yksinäisyydestä ja pitkästä talvesta. He kaipaivat parempia ja tehokkaampia terveydenhoito-palveluja etenkin kiireellisissä tapauksissa. He myös toivoivat asukastalo Kylämajassa järjestettävän emotionaaliseen terveyteen ja suomalaisen kulttuuriin liittyviä teemailtoja ja ystäväkerhotoimintaa.

Asiasanat, maahanmuuttajat, monikulttuurisuus, terveys

Laurea University of Applied Sciences  
 Otaniemi  
 Health Promotion  
 Management in Family Work and Family Care

## Abstract

Eteläpää Hilkka

### Winter and darkness - a hard path to cross. Immigrant women´s perceptions of health

| Year | 2012 | Pages | 74 |
|------|------|-------|----|
|------|------|-------|----|

The aim of this thesis was to study immigrant women´s concepts of health. The purpose of the thesis is to provide knowledge to develop the services of Asukastalo Kylämaja (Community center for residents in Matinkylä).

This thesis is a participatory action research and the method of research was photovoice. Photovoice is based on critical consciousness, feminist theory and empowerment. Seven immigrant women participated in the study. The aim of the study was to produce information of the needs of immigrant women and their families to develop the services of Asukastalo Kylämaja from immigrant women´s point of view. The participants took photos on the theme health and textualized the photos. The photos were evaluated and discussed in workshops. A photo exhibition was arranged in Asukastalo Kylämaja in May 2012.

Five workshops were arranged. The study material included the photos (56) taken by participants and their texts and observation and research diaries.

In the workshops the participants discussed the photos (36) and divided the photo exhibition pictures to six different themes. The most important themes concerning health were: emotional health, mental health, food, health care, safety and physical exercise. The most important theme was the meaning of food for health and emotional health. The women had also a strong need of community, a need to take care of their children and a strong connection to nature. Libraries were an important part of mental health and multiculturalism. Empowerment was shown in active participation in group work and in photoexhibition.

The immigrant women had also developed their own coping methods to deal with loneliness and the long winter. They needed better and more effective health care services especially in cases of emergency. They wished that theme evenings would be arranged in Asukastalo concerning emotional health and finnish culture and friendship clubs.

Keywords, cultural diversity, health, immigrants

## Sisällys

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | Johdanto.....   | 7  |
| 2     | Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus .....                       | 9  |
| 2.1   | Opinnäytetyö osana Matinkylän asukastalohanketta.....         | 9  |
| 2.2   | Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys .....              | 10 |
| 3     | Monikulttuurisuuden käsite.....                               | 12 |
| 3.1   | Monikulttuurisuus .....                                       | 12 |
| 3.2   | Maahanmuutto Suomeen .....                                    | 13 |
| 3.2.1 | Maahanmuuton historiaa .....                                  | 13 |
| 3.2.2 | Maahanmuutto 2000 - luvulla .....                             | 14 |
| 3.3   | Kotoutuminen .....  | 15 |
| 4     | Terveys voimavarana .....                                     | 17 |
| 5     | Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut .....                 | 18 |
| 5.1   | Toimintatutkimus opinnäytetyön lähestymistapana .....         | 18 |
| 5.2   | Osallistava valokuvaus toimintatutkimuksen menetelmänä .....  | 20 |
| 5.2.1 | Photovoice .....  | 20 |
| 5.2.2 | Photovoicen tavoitteet .....                                  | 22 |
| 5.2.3 | Photovoicen vaiheet .....                                     | 22 |
| 5.3   | Havainnointi tutkimusmenetelmänä .....                        | 23 |
| 5.4   | Kuvatestit tiedonhankintamenetelmänä.....                     | 25 |
| 6     | Tutkimuksen toteuttaminen.....                                | 26 |
| 6.1   | Tutkimuksen kulku .....                                       | 26 |
| 6.2   | Photovoice-työpajat .....                                     | 27 |
| 7     | Tutkimukseen osallistujat ja tutkimusaineiston keruu .....    | 29 |
| 8     | Aineiston analyysi .....                                      | 31 |
| 9     | Maahanmuuttajajanaisten käsitykset terveydestä.....           | 32 |
| 9.1   | Osallistujien näkemykset valokuvanäyttelyn valokuvista .....  | 32 |
| 9.1.1 | Ruoka on tärkeä osa terveyttä .....                           | 32 |
| 9.1.2 | Emotionaalinen terveys on tärkeää .....                       | 35 |
| 9.1.3 | Liikunnasta voimaa ja terveyttä .....                         | 40 |
| 9.1.4 | Kirjasto osana mielenterveyttä .....                          | 43 |
| 9.1.5 | Terveydenhoidon merkitys.....                                 | 43 |
| 9.1.6 | Turvallisuus terveytenä .....                                 | 45 |
| 9.2   | Valokuvanäyttelyn ulkopuolisten kuvien kuva terveydestä ..... | 45 |
| 9.2.1 | Naisen oikeuksien arvostus .....                              | 46 |
| 9.2.2 | Emotionaalinen yhteisöllisyys .....                           | 47 |
| 9.2.3 | Kirjasto luovuuden tilana .....                               | 47 |
| 9.2.4 | Mielihyvän merkitys terveydelle .....                         | 48 |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 9.3 | Havaintoja photovoice-prosessista .....          | 49 |
| 10  | Tutkimusprosessin eettisyyden arviointi .....    | 51 |
| 11  | Tutkimusprosessin luotettavuuden arviointi ..... | 53 |
| 12  | Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....      | 57 |
| 13  | Kehittämisehdotuksia .....                       | 62 |
|     | Lähteet .....                                    | 64 |
|     | Liitteet.....                                    | 69 |
|     | Liite 1 Esite valokuvausryhmästä.....            | 69 |
|     | Liite 2 Suostumuslomake .....                    | 71 |
|     | Liite 3 Valokuvien käyttö lupa .....             | 74 |

## 1 Johdanto

Globalisaation myötä suomalainen yhteiskunta on monikulttuuristunut viime vuosikymmeninä. Etenkin työperäinen maahanmuutto on lisääntynyt 2000-luvulla, vaikkakin eurooppalaisittain maahanmuutto on meillä vielä vähäistä. Vuonna 2006 Suomen hallitus linjasi tavoitteeksi lisätä työperäistä maahanmuuttoa merkittävästi. Maahanmuuttopoliittisen ohjelman tavoitteena on kehittää suomalaista yhteiskuntaa moniarvoiseksi, syrjimättömäksi ja monikulttuuriseksi sekä tukea maahanmuuttajien kotoutumista (Hallituksen maahanmuuttopoliittinen ohjelma 19.10.2006).

Opinnäytetyöni kohdistuu yhä kasvavaan maahanmuuttajaväestöön. Maahanmuuttajat ovat keskittyneet Suomessa suuriin kaupunkeihin. Väestöennusteen mukaan vuoteen 2030 mennessä arvioidaan Espooseen muuttavan noin 67 000 henkilö, joista lähes puolet on vieraskielisiä. Arvion mukaan vuonna 2030 esimerkiksi Espoossa on vieraskielistä väestöä noin 17 prosenttia, tämänhetkisen 8 prosentin sijaan.

Maahanmuuttajat joutuvat kohtaamaan maassamme lukuisan määrän erilaisia haasteita liittyen Suomeen asettumiseen ja sopeutumiseen kansalliseen kulttuuriimme, ilmastoomme, koululaitokseen ja terveydenhoitoon. Maahanmuuttajille uuteen kulttuuriin asettuminen voi olla hyvin työlästä ja kestää vuosia. Yhteiskuntamme toimivuuden ja maahanmuuttajien hyvinvoinnin kannalta on tärkeä, että maahanmuuttajat sopeutuvat mahdollisimman hyvin uuteen elinympäristöönsä.

Opinnäytetyöni oli photovoice-menetelmällä suoritettu toimintatutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää Matinkylän asukastalo Kylämajassa asioivien maahanmuuttajanaisten terveyteen liittyviä käsityksiä. Myös maailmanlaajuisesti naisia ja muuttoliikkeiden vaikutuksia tutkitaan yhä enemmän. Kansainvälisten tutkimusten mukaan länsimaiden ulkopuolelta saapuvien maahanmuuttajien on todettu olevan erityisen haavoittuvaisia terveytensä suhteen.

Tähän tutkimukseen osallistui seitsemän maahanmuuttajanaista, jotka olivat tulleet Suomeen erilaisista syiden vuoksi eri puolilta maailmaa. Tutkimuksen avulla oli tarkoitus hankkia tietoa maahanmuuttajanaisten ja heidän perheidensä terveystarpeista tai toiveista Matinkylän asukastalon toiminnan ja palveluiden kehittämiseksi.

Terveyden voi määritellä hyvin monella tavalla ja terveyteen liittyvät käsitykset vaihtelevat paljon ihmisten välillä. Terveyden voidaan katsoa myös olevan alati muuttuva tila, jonka jokainen määrittelee itse sen hetkisen tilanteensa mukaan. Maahanmuuttajat kokevat uudessa ympäristössä ja kulttuurissa lukuisia terveyshaasteita, jolloin terveyttä etenkin

elinympäristön muuttuessa voidaan joko lisätä tai kuluttaa. Myös heidän käsityksensä terveydestä ja sen merkityksestä voi muuttua uuteen kulttuuriin muuttamisen myötä.

Yhtenäisyyden kulttuuri elää Suomessa yhä vahvana eikä erilaisuutta nähdä useinkaan vahvuutena tai rikkautena. Yhteisöllisyyden vähentyessä olisi tärkeä tukea heikompien asemaa, hyväksyä erilaisuutta, lisätä suvaitsevuutta, ehkäistä yhteiskuntaluokkaeroja ja vähentää syrjintää ja syrjäytymistä. Opinnäytetyöni tarkoitus ja tavoitteet liittyivätkin kiinteästi näihin ajatuksiin sekä Matinkylän asukastalon arvoihin ja toiminnan tavoitteisiin, joita ovat esimerkiksi asukastalon käyttäjien voimavarojen lisääminen, osallistaminen ja verkostoituminen.

Koin monikulttuurisen työn henkilökohtaisesti tärkeäksi opinnäytetyön aihetta valitessani, koska etenkin hoitotyössä kulttuurisen erilaisuuden kohtaamisen tarve on lisääntynyt. Kulttuurinen kompetenssi on tärkeä osaamisalue myös maailmanlaajuisesti tämän päivän globalisoituvassa maailmassa. Tulisi osata kohdata maahanmuuttajan sosiaalinen todellisuus ja kokemusmaailma, joka saattaa pitää sisällään monenlaista identiteettiä tai terveyttä heikentävää traumaattista kokemusta.

*”Ken tietävi, mistä me tulemme  
ja missä on matkamme määrä?  
Hyvä että me sitäkin tutkimme,  
ei tutkimus ole väärä.  
Mut yhden me tiedämme varmaan vaan:  
Me kuljemme kumpuja mustan maan  
ja täällä meidän on eläminen,  
miten taidamme parhaiten.”*

*Eino Leino, Hymyilevä Apollo (osa III)*



## 2 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus

### 2.1 Opinnäytetyö osana Matinkylän asukastalohanketta

Espoon kaupungin aikuisten sosiaalipalvelut käynnisti keväällä 2011 Matinkylän asukastalon kehittämistoiminnan osana Espoon kaupungin palveluverkkouudistusta. Keväällä 2011 aloitettiin asukastalotoiminta. Asukastalon perusrakenteet ja -toiminnot tuotetaan kaksivuotisen kehittämishankkeen puitteissa ja päätetään jatkotoimista toiminnan arvioinnin pohjalta. Hanke toteutetaan Espoon kaupungin aikuissosiaalityön, Kalliola settlementin ja Espoon mielenterveysseuran kumppanuutena. Asukastaloa varten on vuokrattu tilat Matinkatu 7:stä, joka sijaitsee Kauppakeskus Iso Omenan läheisyydessä. Vuonna 2015 Espoon länsimetron ensivaiheen pääteasema tulee Iso Omenan viereen, mikä on merkityksellistä alueen kehittymisen ja palveluiden keskittämisen kannalta. Suur-Matinkylän alueella oli vuonna 2009 asukkaita 34074 (Matinkylän asukastalo-hanke 2011 - 2013.)

Matinkylän asukastalo Kylämäja on alueen asukkaiden ja muiden toimijoiden yhteinen kohtaamispaikka, toimintatila ja olohuone. Asukastalon toiminta ajatuksena on, että asukastalossa alueen asukkaat ja muut toimijat tapaavat toisiaan sekä ideoivat ja kehittävät yhdessä toimintaa, joka edistää asukkaiden keskinäistä vuorovaikutusta ja erilaisten yhteistoimintaverkostojen syntyä. Tarkoituksena on myös vastata aktiivisesti paikallisista olosuhteista nouseviin haasteisiin. Toiminnan oleellisia lähtökotia ovat poliittinen ja uskonnollinen sitoutumattomuus, ennakkoluulottomuus, tasavertaisuus, suvaitsevaisuus, ihmisen arvokkuuden kunnioittaminen ja heikkojen puolelle asettuminen. Periaatteena on toimiminen ihmisten parissa, jolloin voidaan luoda mahdollisuus yhteiseen tekemiseen, osallistumiseen, osallisuuteen, vaikuttamiseen sekä myös avun saamiseen vaikeassa elämän tilanteessa. Toiminta ei ole ongelmalähtöistä, vaan ennalta ehkäisevää ja kategorisoimatonta (Matinkylän asukastalon strategia 2011 - 2013.)

Asukastalon toiminta perustuu Kalliolan määrittelemiin settlementtarvoihin (Matinkylän asukastalon strategia 2011 - 2013 ):

- erilaisuuden hyväksyminen
- luottamus ihmisen ja yhteisön kykyyn ratkaista itsenäisesti ongelmia
- tasa-arvoisuus
- yksilön oikeuksien kunnioittaminen.

Asukastalon tarkoitus on tukea asukkaiden omaa toimijuutta ja vuorovaikutusta ja asukkaiden omat toiminnot ovat tervetulleita. Omaehtoista toimintaa pyritään myös tukemaan avaamalla tilaisuuksia tuottaen asukkaiden omia toimintaideoita. Asukastalon toiminnan tavoitteena on

tavoittaa alueen asukkaat ja saada heidät asukastalon toiminnan piiriin ja täten tarjota myös kävijöille tarvittaessa tukea, neuvontaa ja ohjausta. Asukastalon toimintaan kuuluu, että yksittäisten ihmisten avuntarpeisiin vastataan ymmärtäen ja pyritään keskinäisen avun ja yhteisön keinoin vastaamaan erilaisiin avun tarpeisiin. Tämän takia katsotaan myös, että verkostoituminen mm. julkisten sosiaali- ja terveystalveluiden kanssa on tärkeää (Matinkylän asukastalon strategia 2011 - 2013.)

Toiminnan taustaoletuksena on, että voidaan toimia niin, että ihmisten voimavaroja vahvistetaan heitä arvostaen, auttaen, rohkaisten sekä lisäämällä osallistumista ja vaikuttamista toimintaan. Voimaantumisen tukemisella ei määritetä sitä millainen ihmisen tulisi olla tai millaiseksi tulla. Oleellisinta asukastalon toiminnassa on verkostoituminen ja yhteistyö. Alueen sosiaalista pääomaa pyritään vahvistamaan erilaisten ja eritaustaisten ihmisten keskinäisen vuorovaikutuksellisen ympäristön tuottamisella ja keskinäisen ymmärryksen syntymisellä. Asukastalo toimintaa toteutetaan monella toisiinsa linkittyvällä tasolla samanaikaisesti. Yksilötasolla alueen asukkaat saavat tukea ja apua ja toimivat yhdessä yhteisössä (Matinkylän asukastalon strategia 2011 - 2013.)

Asukastaloon liittyy muita kolmannen sektorin toimijoita kuten EMY ry, VAHVA - senioriverkosto sekä erilaiset harjoittelijat ja työllistetyt. Alueen järjestöistä ja asukasyhdistyksistä ovat mukana Matinkylä-seura ja Olari-seura. Kuntatason toimijoita ovat Espoon kaupunki ja Laurea-ammattikorkeakoulu, jonka kehittämistyöhön kuuluu aikuissosiaalityön palvelujen kehittäminen. Tavoitteena on myös hyödyntää kumppaneiden monipuolista osaamista yhdessä (Matinkylän asukastalon strategia 2011 - 2013.)

## 2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyöni oli osallistava toimintatutkimus, jossa tutkimusmenetelmänä käytin osallistavan valokuvauksen menetelmää (photovoice). Valokuvien avulla havainnoitiin maahanmuuttajaperheen terveyteen liittyviä tarpeita ja keskusteltiin niistä työpajoissa. Tutkimuksen tarkoitus oli saada tietoa maahanmuuttajaperheiden tarpeista palvelujen kehittämiseksi Matinkylän asukastalossa maahanmuuttajanaisten näkökulmasta. Tarkoitus oli myös kehittää Matinkylän asukastalon toimintaa tarjoten alueen maahanmuuttajaperheille tukea, neuvontaa ja ohjausta terveyden tai sairaudenhoitoon liittyvissä arkipäivän ongelmissa. Tavoitteena oli, että projektin hyödyt näkyisivät terveyden edistämisenä maahanmuuttaja lapsiperheiden elämässä sekä Matinkylän asukastalon erilaisten ihmisten ja ihmisryhmien vuorovaikutuksen lisääntymisenä.

Suomalaisissa yrityksissä sekä myös politiikassa on viime vuosien aikana kiinnostuttu käyttäjälähtöisestä innovaatiotoiminnasta arvonluonnin uutena lähteenä. Tämä on ilmennyt palvelumuotoilun kehittämisenä esimerkiksi niin että palvelujen ja tuotteiden käyttäjät on otettu mukaan kehitysprosesseihin. Joskus niin että käyttäjät toimivat aktiivisina kehittäjinä, joskus heidän toimintaansa yritetään seurata kauempaa erilaisin menetelmin. Tavoitteena on tuottaa mahdollisimman paljon uutta arvoa käytettävissä olevilla resursseilla (Palvelumuotoilu 2011.) Esimerkiksi julkisella tai kolmannella sektorilla tästä on paljon konkreettista hyötyä. Myös tämän työn tarkoituksen tuottaa tietoa maahanmuuttajien tarpeista ja näin hyödyntää Matinkylän asukastalon toimintaa ja maahanmuuttajien toimintaa.

Tutkimuskohteena olivat merkitykset, jotka osaksi ovat tiedostettuja, mutta voivat osin olla myös piileviä. Koemme asiat yksilöinä eri tavoin ja samalta näyttävä asia voi olla erilainen eri ihmisille. Merkityksiä etsittäessä etsitään siis merkityksenantoja, jotka voivat olla yksilöllisiä, yhteisöllisiä tai universaaleja. Eri kulttuureissa sama asia voi saada hyvin erilaisia merkityksiä ja eri kulttuureissa on erilaisia yhteisöllisiä merkityksiä. Moilasan ja Räihän (2010) mukaan esimerkiksi universaaleja kaikille kulttuureille yhteisiä merkityksenantoja, jotka kuuluvat inhimilliseen olemassaoloon, ovat esimerkiksi syntymä ja kuolema, nälkäisyys ja kylläisyys, vaikka ne eivät kaikille yksilöille olekaan sama asia (Moilanen & Räihä 2010, 46 - 50.)

Tämän tutkimuksen peruslähtökohtana oli holistinen ihmiskäsitys, jossa ihmistä tutkitaan omassa ympäristössään aktiivisena toimijana ja oletuksena on, että ihminen on aktiivinen oppija. Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on kokonaisvaltainen olento, jonka olemus koostuu kehollisuudesta, tajunnallisuudesta ja situationaalisuudesta. (Rauhala, 1992; 1983). Holistisen käsityksen mukaan situaatio eli elämäntilanne pitää ottaa huomioon kaikessa ihmisen toiminnassa ja ihminen olemassaolollaan on aina suhteessa ympäröivään maailmaan. Ihmisen toimintaa pitäisi aina ymmärtää ihmisen omasta situaatiosta eli omista lähtökohdistaan käsin.

Tutkimuskysymykseksi muodostui: millaisia käsityksiä maahanmuuttajanaisilla on terveydestä? Tutkimuskysymyksen avulla tarkastelin terveyteen liittyviä asioita ja näkökulmia, jotka ovat tärkeitä maahanmuuttajanaisille tai heidän perheilleen.

### 3 Monikulttuurisuuden käsite

#### 3.1 Monikulttuurisuus

Alun perin sana kulttuuri tulee latinan kielen sanasta *colere*, viljellä, ja siitä johdetusta latinan sanasta *cultura*, viljelystä. Kulttuuri käsitteenä muodostuu niistä arvoista, normeista, uskomuksista ja käytännöistä, jonka saman kulttuurisen ryhmän jäsenet keskenään jakavat. Kulttuuri, jossa elämme, ohjaa meidän ajatteluamme tekemisiämme ja olemistamme (Davidhizar & Giger 2008, 2). Kulttuuri ei ole geneettistä vaan se on opittua. Kulttuurinen moninaisuus ei ole ainoastaan ihmisten etniseen taustaan liittyvää vaan kulttuuri jakaantuu useisiin alakulttuureihin, joihin kuulumme ja joiden avulla kulttuuri-identiteettimme rakentuu. Kaikissa yhteiskunnissa esiintyy erilaisia alakulttuureja, joihin ihmiset kuuluvat (Abdelhamid, Juntunen & Koskinen. 2009, 17.) Kulttuuri on tärkeä osa ihmisen identiteettiä. Maahanmuuttajat voivat kokea oman identiteettinsä olevan uhattuna uuteen yhteiskuntaan sopeutuessaan. Usein he tulevat myös enemmän tietoiseksi omasta kulttuuristaan ja identiteetistään ja pyrkivät sen säilyttämään (Kuchey 2005, 103). Erilaisille kulttuureille on ominaista, etteivät ne ”kunnioita” poliittisia rajoja (Jandt 2004, 7).

Kulttuuri ja viestintä ovat tosiinsa yhteen kietoutuneita. Kulttuuri siirtyy eteenpäin viestinnän, kommunikaation avulla. Kulttuuri vaikuttaa siihen kuinka esim. tunteita ilmaistaan. Kulttuurien välisessä viestinnässä sekä sanaton että sanallinen viestintä ovat tärkeitä. Viestinnän kulttuuriset mallit opitaan varhain, yleensä 5-vuotiaaksi mennessä (Davidhizar & Giger 2008, 21.) Lähtökohtana muiden kulttuurien arvioimiselle on aina oma kulttuuri, jonka jokainen yleensä tuntee hyvin. Arvioiminen perustuu vertailulle, verrataan uutta vanhaan (Schubert 2007, 21.)

Globalisaatio on vaikuttanut ja vaikuttaa laajasti elämänmuotoomme ja erilaiset kulttuurit joutuvat kohtaamaan toisensa entistä useammin (Sihvola 2004, 235). Homogeeniset kulttuurit ovat nykyisin harvinaisia. Noin 95 prosenttia maapallon maista on etnisesti heterogeenisiä ja joidenkin arvioiden mukaan maailmassa on noin 5000 erilaista etnistä ryhmää (Jandt 2004, 441). Kulttuureille on myös tyypillistä, että se mitä pidetään jossain kulttuurissa normaalina voi olla jossain muussa kulttuurissa epänormaalia riippuen kulttuurien sisäisistä normeista ja arvoista (Kuchey 2005, 103).

Monikulttuurisuudella tarkoitetaan erilaisten ihmisten yhteiseloja samassa tilassa ja ajassa. Vaikka monikulttuurisuus on ilmiönä vanha, sitä alettiin käsitteellä yleisemmin käyttää 1990-luvulla. Sana viittaa myös yhteiskuntaan, jossa vallitsee positiivinen kulttuurien kirjo, suvaitsevaisuus kulttuurien välillä ja palvelujen monipuolisuus. Monikulttuurisen yhteiskunnan

ja sen politiikan ymmärretään tavoittelevan ihmisten välistä tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta (Abdelhamid ym. 2009, 18-19.)

Monikulttuurisessa työssä ja hoitosuhteissa otetaan huomioon ihmisten väliset erilaiset kulttuuriset lähtökohdat ja hoitosuhdetta leimaa erilaisuuden kunnioitus, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus (Abdelhamid ym. 2009, 18-19). Monikulttuurisissa maissa eri puolilla maailmaa on havaittu olennaisen tärkeäksi, että terveydenhuollon ammattilaiset osaavat ottaa kunkin potilaan kulttuurisen taustan huomioon hoitotyössä (Soukola, 1999).

Sanaa monikulttuurinen, multicultural, käytetään hyvin harvoin eurooppalaisessa ja yhdysvaltalaisessa terveysalan kirjallisuudessa. Yleisemmin käytetty termi on transcultural, transkulttuurinen, eli kulttuurit ylittävä. Tässä työssä käytän sanaa monikulttuurinen kuvaamaan kulttuurien välistä toimintaa, riippumatta siitä, mikä sana käyttämissäni lähteissä oli valittu kuvaamaan kulttuurien välistä toimintaa.

### 3.2 Maahanmuutto Suomeen

Maahanmuuttajat Suomessa eivät ole yksi homogeeninen ryhmä, vaan se sisältää Suomeen muuttaneita ihmisiä, joilla on erilaisia tarinoita, tarpeita ja muuttamissyitä. Tässä tehtävässä ulkomaalaisista vierasta syntyperää olevista Suomeen muuttajista eli ns. uussuomalaisista käytän käsitettä maahanmuuttajat. Maahanmuuttaja-sana viittaa yleiseen ja abstraktiin yhtenäiseen ryhmään ihmisiä. On tärkeä kuitenkin nähdä heidät yksilöinä, jotka tulevat Suomeen eri puolelta maailmaa ja eri kulttuureista. Muuton syyt ovat erilaisia ja heillä jokaisella on oma elämäntarinansa ja elämänhistoriansa. Maahanmuuttaja sanana on yleiskäsite, joka tarkoittaa maahan muuttanutta ihmistä. Maahanmuuttaja voi olla pakolainen, siirtolainen, turvapaikanhakija tai paluumuuttaja. Maahanmuuttaja voi olla vaikeista oloista muuttanut turvapaikanhakija tai Euroopan alueelta Suomeen muuttanut henkilö. Heidän tarpeensa, olosuhteensa, lähtökohtansa ja voimavaransa sopeutua uuteen yhteiskuntaan voivat olla hyvin erilaisia.

#### 3.2.1 Maahanmuuton historiaa

Maahanmuuttokeskustelu on käynyt Suomessa vilkkaana viimeisten vuosikymmenten ajan. Suomea on usein pidetty yhden kulttuurin maana, jossa maahanmuutto on käynnistynyt vasta 1970-luvulla. Suomessa on kuitenkin asunut kautta aikojen vähemmistöjä mm. romaneja, saamelaisia ja tataareja. Maahanmuutto ja ulkomaalaispolitiikka eivät suinkaan ole siis uusia ilmiöitä, vaan juontavat juurensa aikaan jolloin Viipurin lääni liitettiin Suomen suurruhtinaskuntaan ja ulkomaalaisten määrä kasvoi. Samalla tarvittiin säädöksiä ja vuodesta 1918 keskitettyä ulkomaanhallintoa. Suomi tarjosi myös ennen itsenäistymistään turvapaikan

monille venäläisille, virolaisille ja venäjänjuutalaisille (Leitzinger 2008). Esimerkiksi 1800-luvulla Viipuri oli Suomen todellinen monikulttuurinen kaupunki, jossa puhuttiin kaikkiaan noin 20 eri kieltä ja äidinkieleltään suomalaisia oli vain noin 55 % (Viipurikeskus). Toisen maailmansodan jälkeen Suomesta tuli kuitenkin suljettu yhteiskunta, jossa suomalainen yhtenäisyyden kulttuuri ja identiteetti elivät voimakkaana aina 1980-luvun puoliväliin asti (Clarke 2005, 11). Vuonna 1981 maahanmuuttajien lukumäärä ylitti maasta muuttavien määrän ja maahanmuuttajien määrä on yli viisinkertaistunut viimeisen kahden vuosikymmenen aikana (Hämäläinen & Sarvimäki 2011, 44).

### 3.2.2 Maahanmuutto 2000-luvulla

Globalisaation myötä suomalainen yhteiskunta on monikulttuuristunut uudelleen viime vuosikymmeninä ja etenkin 2000-luvulla työperäinen maahanmuutto on lisääntynyt, vaikka eurooppalaisittain meillä maahanmuutto on vielä pientä. Vuonna 2006 Suomen hallitus linjasi tavoitteeksi lisätä työperäistä maahanmuuttoa merkittävästi. Maahanmuuttopoliittisen ohjelman tavoitteena on mm. kehittää suomalaista yhteiskuntaa moniarvoiseksi, syrjimättömäksi ja monikulttuuriseksi sekä tukea maahanmuuttajien kotoutumista (Hallituksen maahanmuuttopoliittinen ohjelma 19.10.2006.)

Vuonna 2010 Suomessa asui lähes 250 000 ulkomailla syntynyttä, mikä on noin 4,5 prosenttia koko väestöstä (Castaneda & Gaily 2011, 61). Maahanmuuttajat hakeutuvat Uudellemaalle, koska siellä on tarjolla enemmän palveluja sekä työllistymis- ja koulutusmahdollisuuksia ja maahanmuuttajat voivat helpommin muodostaa omia yhteisöjään kuin pienillä paikkakunnilla. (Sjöblom-Immala 2011, 49-50) . Prosentuaalisesta vähyydestään huolimatta maahanmuuttajaväestö on muuttanut ikärakennetta Suomessa koska vieraskielisissä on paljon nuoria(vieraskielisillä tarkoitetaan tilastoissa kaikkia niitä, jotka puhuvat äidinkielenään muuta kuin suomea, ruotsia ja saamea). Jos vieraskieliset äidit eivät olisi saaneet lapsia, olisi Suomeen syntynyt viimeisen 20 vuoden aikana 50 000 lasta vähemmän. Suomen väestö on keskittymässä suuriin kaupunkeihin. Vuoden 2010 lopulla Helsingissä, Espoossa, Vantaalla ja Tampereella asui neljännes koko väestöstä, vieraskielisistä yli puolet. Maahanmuutto korjaa Suomen väestön ikärakenteen vinoutumia. Tulevaisuuden haasteeksi voi muodostua se, että maahanmuuttajia ei kyetäkään integroimaan ja työllistämään vaan työllisten vastuulle jää entistä suurempi joukko huollettavia (Rapo 2012, 72-74.)

Maahanmuuttajien keskuudessa tehdyn elinolotutkimuksen mukaan maahanmuuttajaväestö on suhteessa nuorempaa kuin valtaväestö, heidän koulutustasonsa perusasteen jälkeen sekä tulotasonsa on alhaisempi ja työttömyysaste on suurempi kuin valtaväestöllä (Castaneda & Gaily 2011, 61) . Noin puolet maahanmuuttajista on naisia. Ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten määrä länsimaissa ja myös Suomessa on merkittävä. Yhä suurempi määrä

ulkomaalaistaustaisista lapsista syntyy Suomessa. Väestöennusteen mukaan vuonna 2025 vajaa neljännes pääkaupunkiseudun koululaisista puhuu äidinkielenään muuta kuin suomea tai ruotsia (Malin ym. 2011, 95.)

### 3.3 Kotoutuminen

Kotoutuminen tarkoittaa monivaiheista prosessia jossa maahanmuuttaja ”asettuu” uuteen yhteiskuntaan säilyttäen oman kielensä ja kulttuurinsa. Kotoutumiseen vaikuttaa etenkin sukupuoli ja kansalaisuus, mutta myös ihonväri ja ikä (Hanifi 2008, 66-67.) Suomalaisessa viranomaispuheessa kuten myös tutkimuksessa kotoutumisella tarkoitetaan myös osallistumista uuteen yhteiskuntaan. Integraatio on prosessi, jonka aikana maahan muuttanut henkilö asettuu uuteen ympäristöön sosiaalisesti, taloudellisesti ja poliittisesti. Muita kulttuuriin sopeutumisprosessin strategioita on mm. assimilaatio eli sulautuminen, segregaatio eli eristäytyminen ja marginalisaatio eli syrjäytyminen (Martikainen & Tiilikainen 2007, 19.)

Feministisessä ja sukupuoleen perustuvassa tutkimuksessa puhutaan myös intersektionaalisuuden käsitteestä. Sillä tarkoitetaan erilaisten itse luotujen ja ulkotulevien määritelmien vaikutusta elämään samaan aikaan mutta erilailla eri tilanteissa, kuten sukupuolen lisäksi etninen tausta, ihon väri, uskonto, kansalaisuus, ikä, sosioekonominen tausta ja sukupuolinen suuntautuneisuus (Martikainen & Tiilikainen 2007, 19.)

Maahanmuuttajille uuteen kulttuuriin asettuminen ja kotoutuminen voi kestää vuosia ja olla hyvin työlästä. (Haavikko & Bremer 2009, 10). On kaikkien etu, että maahanmuuttajat kotoutuvat maahamme ja kokevat olevansa osa lähiympäristöään ja suomalaista yhteiskuntaa. Sopeutuminen uuteen maahan ja kulttuuriin tapahtuu vaiheittain ja siihen liittyy psyykkisen maahanmuuttoprosessin kulku. Ihmisen sanotaan olevan kotoutunut, kun hän on löytänyt tasapainon ja toimintakyvyn uudessa maassa. (Haavikko & Bremer 2009, 27.) Tutkimusten mukaan parhaiten uuteen yhteiskuntaan sopeutuvat henkilöt, joilla on vahva etninen identiteetti sekä vahva kansallinen identiteetti (Phinney ym. 2001, 506).

Juha Sihvolan (2004, 222) mukaan ”ihmisenä olemisen olennaisia piirteitä on kuuluminen omaleimaiseen ja omaksi koettuun kulttuuriseen taustaan ja elämänmuotoon ja tunnustetuksi tuleminen sellaisen edustajana”. Ihmisten sopeutuminen uuteen kulttuuriin tai kuuluminen ylipäättänsä johonkin yhteisölliseen kulttuuriin ei kuitenkaan ole itsestään selvää. Osa haluaa pitää kiinni omasta kulttuuristaan, osa haluaa sulautua ympäröivään kulttuuriin. Syyt ovat yksilöllisiä, mutta niihin vaikuttaa myös maahanmuuton syyt. Pakolaisuus, avioituminen tai työ ovat kaikki erilaisia maahanmuuton motiiveja ja saattavat johtaa erilaiseen yhteisölliseen identiteettiin. Yhteisölliset siteet ovat moniulotteisia, koska ihmiset eivät kuulu vain yhteen

yhteisöön vaan useaan samanaikaisesti, samoin yhteisölliset sidonnaisuudet eivät ole pysyviä vaan muuttuvia. Samoin ne tuovat vastauksen kysymykseen millainen ihminen kukin on (Sihvola 2004, 225-234.) Etnisyys on tilannesidonnaista ja tietoisien eron tekemistä yhteen tai useampaan ryhmään. Etnistä ryhmää yhdistää yleensä yhteinen syntyperä, yhteiset esi-isät, sekä ei-opitut ominaisuudet (Säävälä 2007, 69; Phinney ym. 2001, 496).

Maahanmuuttajien kokemat haasteet vaihtelevat huomattavasti eri yksilöiden ja eri ryhmien välillä. Maahanmuuttajan sosiaalinen todellisuus ja kokemusmaailma, saattaa pitää myös sisällään monenlaista identiteettiä tai terveyttä heikentävää traumaattista kokemusta (Abdelhamid, Juntunen & Koskinen 2009, 7.) On myös todettu, että omasta kotimaasta, kulttuurista ja sukulaisista luopuminen joko maahanmuuton aikana tai sen jälkeen voivat heikentää maahanmuuttajan terveyttä (Kuchey 2005, 77).

Maahanmuuton lisääntyttyä suomalaisten asenteet maahanmuuttajia kohtaan ovat tiukentuneet ja tutkimusten mukaan maahanmuuttajat joutuvat kokemaan Suomessa myös melko paljon syrjintää ja väkivaltaa (Jasinskaja-Lahti ym. 2002). Syrjinnän takia maahanmuuttajista on vaarassa tulla uusi alaluokka myös Suomessa. Sirpa Wreden mukaan (Wrede & Nordberg 2010) maahanmuuttajien huonoon kohteluun on syynä länsimaisen kulttuurin ylimielinen asenne muita kulttuureja kohtaan, jako heihin ja meihin. Tästä syystä maahanmuuttajat eivät usein saa koulutustaan vastaavaa työtä vaan tyytymään koulutustaan tai kykyjään vaatimattomampaan työhön. Tilastokeskuksen mukaan 15-29-vuotiaista vieraskielisistä nuorista on tutkimuksen mukaan jopa 20 prosenttia syrjäytyneitä tällä hetkellä. Syrjäytyneillä nuorella tarkoitetaan henkilöä, jolla ei ole peruskoulun jälkeistä tutkintoa tai työ- tai koulutuspaikkaa. Kaikista Suomen nuorista syrjäytyneitä on 4,6 prosenttia (Harinen 2012).

Maahanmuuttajanuorten hyvinvointiin vaikuttaa tutkimuksen (Jasinskaja - Lahti 2000) mukaan oleellisesti nuoren asennoituminen omaan kulttuuriin. Oman kulttuurin arvostus kotoutumisen yhteydessä lisää maahanmuuttajanuoren hyvinvointia kun toisaalta enemmistökulttuuriin sulautuminen kieltämällä oma kulttuuri heikentää nuoren terveyttä ja hyvinvointia. Kotoutumisen onnistuessa parhaimmillaan maahanmuuttajataustaisesta nuoresta tulee sopeutuvainen monikulttuurinen persoona, joka pystyy toimimaan sulavasti erilaisissa kulttuureissa (Malin, Laatikainen, Säävälä & Alitolppa-Niitamo 2011, 97).



#### 4 Terveys voimavarana

Terveysteen liittyvät käsitykset vaihtelevat hyvin paljon yksilöiden välillä ja ovat suhteellisia. Maailman terveysjärjestön, WHO:n (1947) määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain sairauksien puuttumista. Terveys on myös kokemuksellinen tila ja jokainen ihminen määrittelee oman terveytensä itse. Professori Jussi Huttusen (2011) määritelmän mukaan ”terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa.” Terveys käsitetään siis usein hyvin eri tavoin, toisille se on sairauden puuttumista, toisille kokonaisvaltaista elämänhallintaa ja hyvää oloa. Terveys voidaan käsittää voimavarana, joka mahdollistaa hyvän elämän (Huttunen 2011.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut vuonna 2006 Terveysten edistämisen laatusuosituksen. Siinä terveys määritellään hyvinvointina, toimintakykyisyytenä ja tasapainoisena vuorovaikutuksena ympäristön ja ihmisten välillä. Terveys on elämän voimavara ja tärkeä arvo, johon voi vaikuttaa arkielämän valinnoilla. Terveys on pääomaa, joka lisääntyy, kun ihmisten ja yhteisöjen elämänhallinta voimistuu. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 16). Terveys 2015 -kansanterveysohjelman mukaan terveys syntyy, sitä turvataan ja se voi heiketä ihmisten arkielämän valintojen, olosuhteiden, voimavarojen, vuorovaikutuksen tai elämäntapojen tuloksena (Terveys 2015).

Terveyttä laajempi käsite on hyvinvointi, jonka käsitteellinen määrittäminen on vaativaa Erik Allartin mukaan hyvinvointi koostuu kolmesta tekijästä having (aineelliset resurssit, elintaso), loving (liittyminen), ja being (itsensä toteuttaminen). Tähän on myös liitetty neljäs osa-alue doing (mielekäs tekeminen) (Malin 2011, 202). Monissa muissa kuin länsimaissa terveys nähdään tasapainoisena suhteena ihmisten kesken, tasapainona ihmisten ja luonnon välillä sekä tasapainona ihmisten että ylliluonnollisen maailman välillä (Dayib 2005, 25). Tutkimusten mukaan vahva etninen identiteetti on tärkeä ja se vaikuttaa myös ihmisen henkiseen hyvinvointiin (Phinney ym. 2001, 502). Risto Pelkonen mukaan terveys ei ole erillinen asia vaan se on ”ihminen itse, mielen ja ruumiin harmoninen tasapaino”. Terveys merkitsee yleensä ihmisille hyvän kokemista, elämänlaatua heikentävien asioiden puuttumista tai niiden hallitsemista. Usein terveyden arvon ja merkityksen havaitsee vasta silloin kun se on jollain tavalla uhattuna (Pelkonen 2006, 13.)

Jakosen(2000) ja Naidoo & Willsin(1994) mukaan terveys jakaantuu kuuteen eri osa-alueeseen ja joiden mukaan ihminen hahmottaa terveyttään: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, seksuaalinen, hengellinen ja tunne-elämän alue. Jakosen mukaan terveyskäsitteys ja terveyden merkitys vaihtelee elämän aikana. (Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus)

Maahanmuuttajat kohtaavat uudessa ympäristössä ja kulttuurissa lukuisia terveyshaasteita. Kansainvälisten tutkimusten mukaan länsimaiden ulkopuolelta saapuvien maahanmuuttajien on todettu olevan erityisen haavoittuvaisia terveytensä suhteen, koska heidän terveyspalveluiden käyttö on usein liian vähäistä tarpeeseen nähden sekä myös laadultaan heikompaa kuin valtaväestön saama hoito (Gissler ym. 2006). Suomessa maahanmuuttajat käyttävät rekisteritietojen mukaan kantaväestöä vähemmän terveydenhoidon palveluita. Lukuun ottamatta äitiyshuollon palveluja, joita maahanmuuttajanaiset käyttävät suuren syntyvyyden takia enemmän (Malin 2011, 212). Somalialaisten maahanmuuttajien keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa (Dayib 2005, 55) tuli esille, että Suomen ilmasto, ruoka ja kiireinen elämäntapa olisi syy sairastumisiin, kuten masennukseen, psykosomaattisiin oireisiin ja paniikkikohtauksiin. Gastaneda ja Gaily (2011) viittaavat artikkelissaan Nazroon tutkimukseen, jonka mukaan Länsi-Euroopassa maahanmuuttajien terveys on yleensä valtaväestöä heikompaa: vauraimmat ryhmät sairastavat vähemmän kuin taloudellisesti heikommassa asemassa olevat. Eroja esiintyy sairastavuudessa, terveydentuntemuksissa ja kuolleisuudessa. Maahanmuuttajien elinolotutkimuksen mukaan mielenterveyden oireet etenkin masennus, oli maahanmuuttajaryhmissä yleisempää kuin valtaväestön keskuudessa (Castaneda & Gaily 2011, 61.)

## 5 Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut

### 5.1 Toimintatutkimus opinnäytetyön lähestymistapana

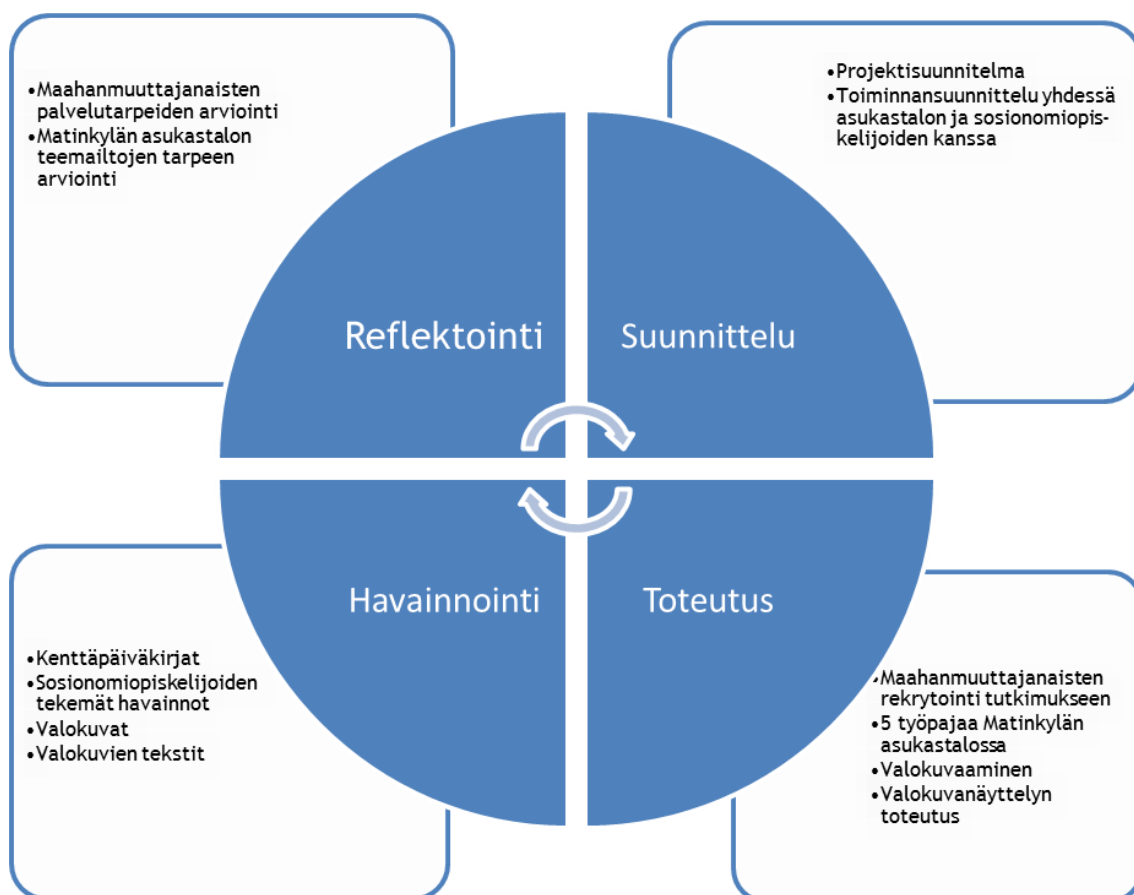
Toimintatutkimus on prosessi, jonka tarkoitus on toiminnan muuttaminen ja kehittäminen entistä paremmaksi (Anttila 2007, 135). Toimintatutkimuksen lähestymistapa eroaa perinteisen tutkimuksen lähestymistavasta, jossa on perinteisesti tutkittu kuinka asiat ovat ja sen pohjalta on luotu teoreettista tietoa. Toimintatutkimuksen tavoitteena on luoda helposti sovellettavaa ja käyttökelpoista tietoa, josta on ns. käytännön hyötyä. Toimintatutkimuksen tarkoituksena on tutkia sosiaalista todellisuutta, jotta sitä voitaisiin muuttaa. Tarkoitus on myös muuttaa todellisuutta, jotta sitä voitaisiin tutkia. Toimintatutkimus perustuu interventioon, on käytännönläheinen, osallistava, reflektiivinen ja sosiaalinen prosessi (Heikkinen, Rovio & Syrjänen 2008, 27).

Toimintatutkimusta voidaan määritellä moneen tapaan. Toimintatutkimuksen isänä pidetty sosiaalipsykologi Kurt Lewin on todennut, että mikään ei ole käytännöllisempää kuin hyvä teoria. Tähän kiteytyy toimintatutkimuksen ydin eli tutkimusta tehdään käytännön oloissa, jotta siitä on mahdollisimman paljon käytännön hyötyä. Tässä kehittämishankkeessa Matinkylän asukastalon maahanmuuttajanaiset ottivat valokuvia annetun aiheen perusteella heidän omassa ympäristössään ja arkipäivässään. Tutkimus pohjautuu käytäntöön ja on

ongelmakeskeistä. Toimintatutkimuksessa tutkimuksen aikana voi tulla esille jokin arkinen ongelma, joka havaitaan ja jonka pohjalta lähdetään tekemään kehittämistyötä.

Hannu L.T. Heikkisen (2008) mukaan toimintatutkimuksessa pyritään valamaan uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin, toisin sanoen voimaannuttamaan ja valtauttamaan (empower) heitä. Tutkija käynnistää muutoksen ja rohkaisee ihmisiä tarttumaan asioihin, jotta niitä voi kehittää heidän omalta kannaltaan paremmiksi. Tämän tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa maahanmuuttajaperheiden tarpeita ja tuottaa tietoa, josta maahanmuuttajaperheet hyötyvät käytännön elämässä. Tutkimuksen hyöty tulisi parhaiten esille, kun maahanmuuttajaperheet kokisivat saavansa tukea arkipäivän käytännön asioihin Suomessa ja kotoutuminen sujuisi hyvin.

Tämän tutkimuksen paradigma on kriittis-realistinen ja tutkimuksen tulokset saavutettiin arvioimalla eri keinoin (photovoice, työpajat, valokuvat, valokuvientekstit) hankittujen tietojen merkitystä ja luotettavuutta (Anttila 2007, 23). Tässä toimintatutkimuksessa toteutui toimintatutkimuksen kaikki vaiheet eli toiminnan suunnittelu, toteutus, havainnointi ja reflektointi alla olevan kuvion mukaan.



Kuvio 1. Toimintatutkimuksen sykli tässä opinnäytetyössä

Tieto toimintatutkimuksessa rakentuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten, kulttuurin ja perinteen kanssa. Perustana tälle tuotetulle tiedolle on ihmisen aikaisemmat kokemukset, käsitykset ja tietopohja. Tieto syntyy ihmisen mielessä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tämän konstruktivistisen teorian lisäksi totuuden arvioinnissa voidaan käyttää myös muita teorioita. Kuten muun muassa pragmatismia, jonka mukaan tiedon pätevyyttä arvioidaan sen käyttökelpoisuuden mukaan. Voidaan käyttää myös yhteensopivuus- eli koherenssiteoriaa, jossa erilaiset ajatukset ja mielipiteet muodostavat yhteensopivan tiedon. (Heikkinen ym. 2008, 164-166).

Toimintatutkimuksessa tutkimusentekijä on käytännön osallistuja. Tutkimuskohteen tarkasteleminen prosessin sisältä käsin vaikuttaa tutkijan omaan suhtautumiseen aineistoon ja sen analysointiin. Toimintatutkimuksen tekijälle oma välitön kokemus on osa aineistoa, kun perinteisen tutkimuksen tekijän näkökulma aineistoon on ulkopuolinen. Vähitellen syntyy tutkijan ymmärrys tutkimuskohteesta, koska hän käyttää omia havaintojaan tutkimusmateriaalina muun aineiston sijasta (Heikkinen ym. 2008, 20). Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytetään valokuvausta ja havainnoidaan kuvien avulla todellisuutta.

## 5.2 Osallistava valokuvaus toimintatutkimuksen menetelmänä

Valokuvaamista ja valokuvia on tutkimuksissa käytetty usein eri tavoin, kuten raportoinnin välineenä, tiedonhankinnan itsenäisenä menetelmänä ja havainnoinnin välineenä tai pelkästään kuvittamaan aineistoa. Vielä 1980-luvulla laadullisissa tutkimuksissa käytettiin valokuvia lähinnä kuvittamaan tai dokumentoimaan tutkimustuloksia. Viimeisten vuosikymmenten aikana valokuvauksen käyttö osana etnografista tutkimusta on kuitenkin lisääntynyt ja suuntautunut enemmän toimintatutkimukseen (Berg & Lune 2012, 273). Valokuvien avulla on voitu kuvata havainnollisesti sellaisia asioita, joita on ollut muutoin vaikea ilmaista pelkästään sanallisesti. Valokuvien käyttö sopii erityisesti sellaisiin tutkimuksiin, joissa tutkitaan ihmisten elämää moniulotteisesti. Valokuvia ja valokuvausmenetelmiä käytetään tutkimuksissa, kun pyritään tekemään näkyväksi sellaista, mitä ei ole muuten helppo havaita (Janhonen-Abruguah 2010, 62.)

### 5.2.1 Photovoice

Photovoice on osallistava toimintatutkimuksen menetelmä (englanniksi participatory action research eli PAR), jossa todellisuutta tallennetaan valokuvien ja niihin liittyvien tarinoin tietyn yksilön ja ryhmän näkökulmasta. Photovoice-menetelmän kehittäjät Caroline Wang ja Mary Ann Burris käyttivät menetelmää ensimmäisen kerran vuonna 1992 Yunnanin provinssissa Kiinassa naisten elinolojen parantamiseen ja terveyden edistämiseen. Photovoice on kriittiseen ajatteluun, voimaannuttamiseen ja feministiseen

teoriaan perustuva prosessi, jonka avulla ihmiset voivat edustaa jotakin ryhmää, lisätä ja voimistaa ryhmän yhteisyyttä ja vaikuttaa yhteiskuntaan ja elinoloihinsa (Burris & Wang 1997.)

Useissa sosiaali- ja terveysalan tutkimuksissa maailmalla on viime vuosikymmeninä hyödynnetty photovoice-menetelmää, jossa valokuvaamisen avulla ihmiset ovat voineet tallentaa ja reflektoida niitä vahvuuksia ja heikkouksia, joita he ympäristössään tai yhteisössään havaitsevat. Menetelmässä korostuu subjektiivinen kokemus ja osallisuus. Ihmisillä on usein omissa ryhmissään kokemusta, jonka muut (esimerkiksi ulkopuoliset tai ammattilaiset) helposti ohittavat. Valokuvista on keskusteltu yhteisissä työpajoissa, minkä on todettu edistävän kriittistä dialogia yhteiskunnallisista ongelmista päättäjien ja paikallisten asukkaiden kesken. Tutkimusmenetelmässä korostuu osallisuus ja viiteryhmän sisällä voidaan yksilöllinen kokemustieto yhdistää yhteisölliseksi toiminnaksi (Wang 1999, Parthasarathy & Pies 2008.)

Photovoicen ideana on ryhmääntyminen, näkyväksi ja kuulluksi tuleminen ja yhteisten kokemusten jakaminen. Photovoice menetelmän tavoite on syrjäytyneiden ja vähemmistöyhteisöjen positiivinen sosiaalinen muutos. Photovoicen avulla osallistujat saavat ilmaista itseään heille uudella tavalla. He ottavat itse valokuvia annetuista aiheista, luovat tarinan tai tekstin kuviin ja tuovat näin oman näkemyksensä ja kokemuksensa esille kuvien kautta. Käytännössä teksti täydentää ja kommentoi kuvaa ja tuo sille uuden ulottuvuuden. Tärkeä osa tekstien luomista on työpajoissa käytävä dialogi osallistujien ja projektin tekijöiden kesken. Tekstillä voidaan kertoa hyvin erilaisia asioita kuvan sisällöstä ja muuttaa kuvan merkitystä. Projektintekijä/tutkija/ohjaaja on käytännössä kuuntelija ja osanottaja tuottaa tekstin tai tarinan. (Wang 1999; Parthasarathy & Pies 2008.)

Sekä toimintatutkimuksen että Photovoicen keskeinen ajatus on osallistuvuus. Photovoicen avulla osallistujat voivat kuvailla ja luonnehtia itseään, perhettään, työtään tai mitä tahansa elämäänsä liittyvää valokuvauksen kautta. Osallistujille annetaan ennen valokuvaamista teema tai aihe, joka tässä tutkimuksessa oli ”tärkeä asia liittyen terveyteen”. Teemaa ei määritelty tarkemmin, vaan jokainen osallistuja sai pohtia itse omassa elämässään olevia tärkeitä asioita liittyen terveyteen, terveyden edistämiseen tai terveelliseen elämän laatuun.

### 5.2.2 Photovoicen tavoitteet

Kun photovoice-menetelmää käytetään osallistavassa toimintatutkimuksessa, sen kolme tärkeintä tavoitetta ovat:

- antaa ihmisille mahdollisuus reflektoida heidän henkilökohtaisia ja yhteiskunnallisia huolenaiheitaan
- rohkaista ihmisiä ryhmässä keskustelemaan ja vaihtamaan mielipiteitä henkilökohtaisista ja yhteiskunnallisista asioista valokuvien avulla
- tuoda tietoa päättäjille (poliittiset päätöksentekijät, terveydenalan ammattilaiset, kouluttajat) erilaisista epäkohdista. (Berg 2007, 234.)

### 5.2.3 Photovoicen vaiheet

Photovoice-menetelmän ensimmäinen vaihe on tutkimukseen osallistujien rekrytointi ja toimintamenetelmän esittely. Seuraavaksi suoritetaan valokuvaaminen. Valokuvien ottamisen jälkeen tutkimusmenetelmässä on varsinaisesti kolme vaihetta:

1. valokuvien valinta
2. kuvaan liittyvän tarinan läpikäyminen ja jakaminen
3. keskeisten asioiden/aiheiden luokittelu tai jako. (Berg 2012.)

Valokuvien ottamisen jälkeen niitä arvioidaan ja niistä keskustellaan yhdessä työpajoissa. Bergin (2012) mukaan kuvat saavat näin uuden merkityksen myös muiden osallistujien silmissä.

Valokuvien valinta voi tapahtua joko pienissä tai suurissa ryhmissä. Osallistujat valitsevat ne kuvat, joissa heidän mielestään parhaiten tulee esille heille tärkeät tai merkittävät asiat liittyen kuvausaiheeseen.

Seuraavassa eli toisessa vaiheessa osallistujat kertovat ottamistaan valokuvista: miksi kuva on otettu, mitä kuva merkitsee ottajalle, mitä kuvalla haluttiin kuvata tai havainnollistaa. Tämän vaiheen tarkoitus on valokuvien avulla avata ja rohkaista keskustelua aiheesta. Tarinoiden kertominen ja jakaminen toisten osallistujien kanssa on Photovoice menetelmän tärkein vaihe, koska näin kuvalle saadaan ääni (voice) tai tarina. Ilman tätä vaihetta kuvasta puuttuu henkilökohtaisuus ja kuvan ottaneen henkilön oma näkemys tai käsitys terveydestä.

Wangin ja Piesin (2008, 188) mukaan englanninkielisissä maissa on kuvista keskusteltaessa käytetty SHOWeD (Shaffer 1983) muistisääntöä:

*What do you See here?*

*What 's really Happening here?*

*How does this relate to Our Lives?*

*Why does this problem, concern, or strength Exist?*

*What can we Do about it?*

Kolmannessa ja viimeisessä photovoice - tutkimuksen vaiheessa osallistujat kokoavat yhdessä tärkeimmät ja keskeisimmät teemat tai asiat(tässä tapauksessa terveyteen liittyen), jotka tulivat esille tekstejä kirjoitettaessa ja tarinoista keskusteltaessa yhteisissä työpajoissa. Osallistujat voivat ns. ”korvamerkitä” keskeisimmät huolenaiheet tai joihin he haluavat yhteisössä tai yhteiskunnassa kiinnitettävän huomiota. Täten osallistujat voivat joko yksilöllisesti tai ryhmänä nostaa esille ongelmia tai huolenaiheita ja näin valokuvauksen ja tarinan/tekstin keinoin vaikuttaa asioihin (Berg 2012, 275). Yhdessä valituissa teemoissa kuitenkin kuvanottajan näkökulma tuodaan esille.

Valitsin photovoice-menetelmän tutkimusmenetelmäksi, koska se perustuu kriittiseen ajatteluun, voimaannuttamiseen, osallistuvuuteen ja ryhmäntymiseen. Osallistujat saavat ilmaista itseään uudella tavalla, tulla nähdyksi ja kuulluksi ja täten myös vaikuttaa yhteiskuntaan ja elinoloihinsa. Lisäksi kiinnostustani käyttää photovoice-menetelmää lisäsi myös se, että sitä on käytetty verraten vähän sosiaali- ja terveysalalla Suomessa.

### 5.3 Havainnointi tutkimusmenetelmänä

Kaikki kokemuksemme perustuvat havaintoihin, joita teemme päivittäin yhteisössämme, kulttuurissamme, yhteiskunnassamme ja ympäristössämme. Arkipäivän havainnot eroavat kuitenkin tieteellisestä havainnoinnista, joka on suunnitellumpaa, kriittisempää, johdonmukaisempaa ja järjestelmällisempää kuin arkipäivän havainnot. Kun arkipäivässä yritämme ymmärtää vaikuttavia tekijöitä havainnoimalla, niin vastaavasti tieteellisessä havainnoinnissa tarkoitus on saada aineistoa tietyn ongelman tai ilmiön eri tekijöistä (Grönfors 2010, 154.)

Tutkimushavainnot rajataan tutkimusongelman mukaan ja usein ne ovat myös tietoisesti valikoituja. Valikoidut havainnot voivat olla myös tiedostamattomia ja tehty kielteisessä mielessä. Silloin havaitsemme vain meille tuttuja asioita ja saamme sellaisia tutkimustuloksia kuin haluamme. Vilkkä (2006) toteaa, että jos havainnot on tehty

kielteisessä mielessä, niin tutkimuksessa ei tavoiteta hiljaisen tiedon tasoa. Myönteisessä mielessä tehty valikointi puolestaan tarkoittaa sitä, että tuotetaan tietoisesti uusia havaintoja ja valikointi on tehty teorian avulla (Vilkka 2006, 11 - 13).

Havaintojen tekeminen ovat tutkimuksen kriittinen osa ja havaintojen luotettavuus onnistuneen tutkimuksen lähtökohta. Tässä kehittämistehtävässä tutkijan tehtävänä on havainnoida tutkimukseen osallistuvia henkilöitä työpajoissa. Havainnointi ei kuitenkaan ole satunnaista katselemista vaan systemaattista tarkkailua ja sopii myös menetelmäksi silloin kun yhteistä kieltä ei ole tai kielitaito on puutteellinen. Tutkijan rooli voi olla täysin osallistuva, osallistuja havainnoitsijana, havainnoitsija osallistujana tai täysin havainnoitsija (Vuorinen 2005, 67.)

Tässä opinnäytetyössä havainnoinnin tarkoituksena oli ymmärtää maahanmuuttajaperheiden toimintaa, käytäntöjä ja terveyteen liittyviä tarpeita heidän omassa ympäristössään (vrt. alussa esitetty holistinen ihmiskäsitys). Osallistujan oli myös tärkeä kokea, että juuri hänen kokemuksensa ja käsityksensä ovat arvokkaita ja kertomisen arvoisia. Tutkimuksen onnistumisen kannalta oli tärkeää hyvin toimiva vuorovaikutteinen viestintä, joka on vuorovaikutukseen perustuvaa tiedonvälitystä ja vuorovaikutteista kommunikaatiota. Keskusteluissa tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon sellaista tietoa, josta on hyötyä tutkimuksen kannalta.

Osallistuva havainnointi on ennalta suunniteltu ja tapahtuu teoreettisesta näkökulmasta ja perustuu tutkimusongelmaan, joka kuitenkin voi muuttua tai kehittyä tutkimuksen edetessä. Tässä tapauksessa voidaan puhua myös kohdistetusta havainnoinnista, jossa havainnointi kohdistuu rajattuun kohteeseen (Vilkka 2006, 44) eli tässä tapauksessa osallistujien käsityksiin terveydestä.

Tässä tutkimuksessa havainnointi tapahtui osallistuvana havainnointina, niin että tutkija oli itse mukana ryhmässä osallistumalla Photovoice-ryhmän toimintaan ryhmänvetäjän roolissa. Havainnoijalla on aina mukanaan taustaominaisuuksia, jotka liittyvät hänen rooliinsa ryhmässä tai jotka liittyvät hänen persoonaansa, olemukseensa tai hänen tapaansa ilmaista itseään sanallisesti tai sanattomasti (Vilkka 2006, 69) .

Osallistuvalla havainnoinnilla tehtävät tutkimukset ovat henkilökohtaista tutkimusta (Vilkka 2006, 109), jolloin tutkijalla on kaksoisrooli tutkimustyössään: ihmisen rooli ja tutkijan rooli, jotka myös jollain tavoin voidaan pitää erillään toisistaan (Grönfors 2010, 155). Osallistuva havainnoija ei ole kuitenkaan pelkästään tutkijan roolissa, vaan osallistujat antavat hänelle muita rooleja ja hänen saatetaan olettaa puhuvan tai toimivan tutkittavien puolesta yhteisössä (Vilkka 2006, 68).



Tutkijan tavoitteet sekä rooli ovat julkisia osallistujille, mutta tutkijan toiminta ja mielenkiinnon kohteet eivät välttämättä ole julkisia. Se saattaa aiheuttaa sen, että tutkittavat ovat epäluuloisia tai haluttomia yhteistyöhän ja näin aineiston kerääminen vaikeutuu (Vuorinen 2005, 67.) Tästä syystä olikin tarkoitus tämän tutkimuksen ensimmäisessä työpajassa selvittää osallistujille, mihin tutkimuksella pyritään ja mikä on tutkimuksen tarkoitus.

On myös tärkeää, että tutkija pysyy melko neutraalissa roolissa eikä tuo esille omia henkilökohtaisia mielipiteitään, vaikka olisikin osallistujien kanssa eri mieltä. Tutkija tarvitsee tutkittaviaan tutkimuksen toteuttamiseksi ja ristiriitoja on hyvä välttää, jotta tutkimus toteutuu eivätkä osallistujat keskeytä tutkimusta. Havainnoinnin lähtökohtana on, että tutkija kiinnittää kaiken huomionsa siihen mitä tutkittavat ovat tuottaneet toiminnallaan. On myös oleellista, että tutkija on kiinnostunut kaikesta mikä mahdollisesti tuottaa vastauksia tutkimusongelmiin (Vilka 2006, 21). On myös tärkeää, että tutkija ymmärtää tutkittavaa, mutta tutkijan ennakkosenteet eivät kuitenkaan saisi olla liian tarkoituksellisia. Tutkijan ja tutkittavien suhde vaikuttaa tiedonkeruuvaiheeseen, joten on tärkeä että tutkittavia kohdellaan kunnioittavasti sekä heidän kulttuurillisia tapojaan, uskomuksiaan ja käytänteitään kunnioitetaan. Tosin tutkijan omat ennakkokäsitykset voivat vaikuttaa havainnointiin tai jopa vääristää havainnointia.

Vilka (2006, 25) toteaa kirjassaan, että havainnointitutkimusta tekevän tutkijan ei kannata kerätä pelkästään yhdenlaista aineistoa tutkimuskohteestaan, vaan erilaisilla tutkimusaineistolla voidaan paremmin varmistaa havainnot, niiden tulkintoja ja rajoituksia. Tässä tutkimuksessa havainnointiaineistona käytin kenttämuistiinpanoja, valokuvia, ja keskustelua valokuvista sekä sosionomiopiskelijoiden tekemiä havainnot valokuvaustapaamisten aikana. Pelkkä havainnointi kuvista ja tarinan kuunteleminen ei riitä vaan sen lisäksi käytin myös tarkentavia (miksi otit tämän kuvan, mitä näet tässä kuvassa), keskustelua ja videointia. Kysymyksiä esitettäessä on tarkkaan pohdittava ohjaavatko kysymykset osallistujia liikaa tai johonkin suuntaan.

#### 5.4 Kuvatestit tiedonhankintamenetelmänä

Photovoice - menetelmällä tuotetussa tutkimuksessa tärkeä osa valokuvien lisäksi on teksteillä, tarinoilla ja merkityksillä, joita osallistuja kuvilleen antaa. Teksti antaa kuvalle (photo) niin sanotusti äänen (voice). Tekstit syntyvät vuorovaikutuksessa toisten osallistujien kesken tai niin, että osallistuja luo ne itse. Tavoitteena on kuviin liittyvien kertomusten avulla saada tietoa sekä kuunnella maahanmuuttajien kokemuksia. Kuvakertomuksia

kirjoittaessaan tai kertoessaan henkilökohtaisesti osallistuja voi tehdä itsestään tai elämästään myös sellaisia havaintoja, jotka aikaisemmin ovat jääneet havaitsematta. Leena Syrjälä (2010) toteaa, että reflektio, oman elämän pohdinta, on ihmisille tärkeä keino käsitellä asioita elämässään ja näin luoda minuuttaan. Kokemuksia ja tapahtumia kertomalla ja jakamalla toisten kanssa asiat voidaan tehdä ymmärrettäviksi ja muistettaviksi (Syrjälä 2010, 248- 252).

Tämän tutkimuksen työpajoissa tarinat ja tekstit syntyivät keskusteluvuorovaikutuksessa työpajoihin osallistujien kesken, jolloin niitä voitiin tarkastella sisällöllisesti; mitä tai millaisia tarinoita tietyssä sosiaalisessa ympäristössä on tapana kertoa. (Hänninen 2010, 165). Tilanteissa, joissa osallistujat eivät pysty tuottamaan sanallisesti tekstiä (esimerkiksi tässä tapauksessa maahanmuuttajien kieliongelmiin takia) tarvitaan tutkijalta erityisesti kärsivällisyyttä ja kuunteluherkkyyttä tai tukihenkilön apua, jotta tarina saadaan esille (Hänninen 2010, 165). Tässä tutkimuksessa kaksi osallistujista ilmoitti rekrytointivaiheessa, etteivät he puhu Suomea. Toisen kohdalla käytettiin ensimmäisellä kerralla tukihenkilöä tulkkina, joka kuitenkin myöhemmin osoittautui tarpeettomaksi, koska osallistuja rohkaistui itse puhumaan suomea. Toisen osallistujan kohdalla hänen tyttärensä oli mukana työpajoissa äitinsä tukihenkilönä. Työpajoissa käytettiin sekä englannin että suomen kieltä.

## 6 Tutkimuksen toteuttaminen

### 6.1 Tutkimuksen kulku

Tämä osallistava toimintatutkimus suoritettiin Photovoice-menetelmällä, jossa toiminta perustuu yhteistyöhön ja yhteiseen osallistumiseen. Tutkija eli tässä tapauksessa opinnäytetyöntekijä ja ohjaajina toimivat sosionomiopiskelijat sekä tutkittavat maahanmuuttajat olivat yhteistyökumppaneita. Tutkimuksen sidosryhmänä oli viisi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa, jotka toimivat mukana työpajoissa ja olivat mukana valokuvauksessa. He ohjasivat ja avustivat perheitä valokuvauksessa ja avustivat työpajoissa. Tärkeänä toiminta-ajatuksena oli, että opinnäytetyöntekijä ja ohjaajat eivät saa dominoida tutkittavia eikä heillä ole auktoriteettiä, vaan he toimivat tutkittavien kanssa tasavertaisina osallistujina. Heidän tehtävänä oli toimia ohjaajina ja hallita sosiaalinen konteksti niin, että syntyy hyvä vuorovaikutus, luottamus ja avoin ilmapiiri ja mahdollisia rooliristiriitoja ei synny.

Tässä tutkimuksessa photovoice-menetelmä koostui seuraavista vaiheista:

- maahanmuuttajanaisten rekrytointi asukastalo Kylämajassa maaliskuussa 2012
- photovoice-menetelmän esittely osallistujille ja valokuvausaiheen valinta yhdessä osallistujien kanssa ensimmäisessä työpajassa
- kameroihin tutustuminen ja valokuvaaminen yhdessä ohjaajien kanssa huhtikuussa 2012
- valokuvista keskusteleminen ja kuvatekstien kirjoittaminen neljässä työpajassa (Wang 1999, 187 - 188).

Osallistujia rekrytoitiin asukastalo Kylämajassa toimivista maahanmuuttajille tarkoitetuista kerhoista ja ryhmistä maaliskuun aikana vuonna 2012. Wangin ja Burrisin mukaan suositeltava koko ryhmälle on noin 7-10 osallistujaa, jotta syntyy syvällistä keskustelua ryhmän sisällä photovoice-menetelmän aikana (Wang 1997).

Haasteita aiheutti osallistujien vaihteleva osallistuminen sekä koko ryhmän yhteisen kielen puuttuminen. Päätin ensimmäisissä työpajoissa kuitenkin pitää ryhmän yhdessä saman pöydän ääressä jakaen heidät kielen perusteella kahteen ryhmään ja kertoa tavoitteista ja toimintamenetelmistä sekä suomeksi että englanniksi vuorotellen. Varmistin myös, että kaikki ymmärtävät puhutun eikä väärinkäsityksiä synny. Lasten sairastumisten ja matkojen ynnä muiden syiden vuoksi kaikki eivät päässeet jokaiseen tapaamiskertaan, mutta poissaolleiden osalta edellisellä kerralla olleet asiat käytiin läpi seuraavalla kerralla henkilökohtaisesti ja kerrattiin edellisen tapaamiskerran toiminta ja tavoitteet.

## 6.2 Photovoice-työpajat

Osallistujia ohjeistettiin ottamaan noin 10 kuvaa. Työpajoissa kuvia käsiteltiin, arvioitiin ja teksitettiin sekä valittiin valokuvanäyttelyä varten sopivat kuvat. Photovoice-työpajoja järjestettiin Matinkylän asukastalossa kaikkiaan viisi huhtikuun ja toukokuun aikana. Työpajoissa käytiin keskustelua kuvista ja osallistujat tekivät kuville tekstit.

Ensimmäisessä työpajassa esiteltiin photovoice-menetelmää ja sovittiin valokuvauspäivistä. Valokuvauspäivinä jokainen osallistuja otti valokuvat kahden opiskelijan kanssa. Toinen opiskelijoista avusti valokuvauksessa ja toinen opiskelijoista teki havaintoja kuvaustilanteessa.

Toisessa työpajassa otettuja valokuvia katseltiin tietokonenäytöltä ja valittiin osallistujan mielestä aiheeseen parhaiten sopivimmat kuvat (n.10 kpl). Osallistujat valitsevat ne kuvat, joissa heidän mielestään parhaiten tulee esille heille tärkeät tai merkittävät asiat liittyen terveyteen. Tässä tutkimuksessa osallistujat saivat valita joko suomenkielisen tai

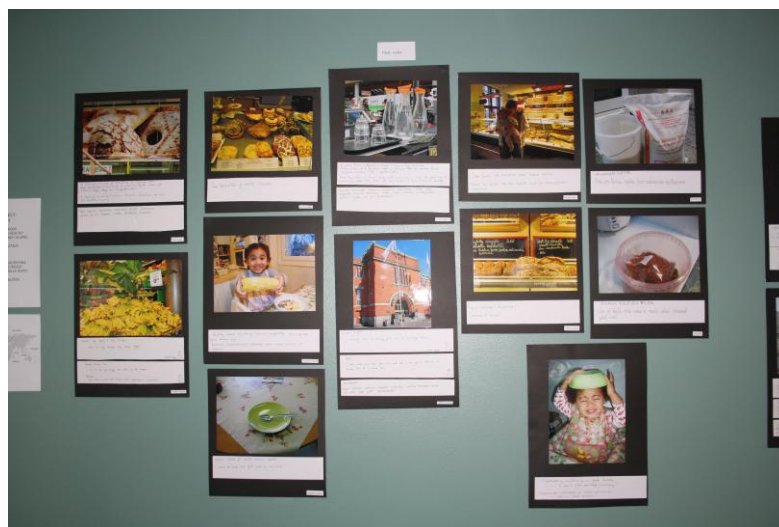
englanninkielisen keskusteluryhmän. Osallistujille korostettiin, että kuvien tekninen laatu ei ole niin tärkeä kuin se mitä kuvalla halutaan ilmaista tai havainnollistaa. Valokuvat tulostettiin paperille seuraavaa kertaa varten.

Kolmannessa työpajassa jokainen osallistuja tekstitti alustavasti valokuviansa paperiversiot eli loi omille kuvilleen tekstit tai tarinat. Esitin osallistujille kysymykset mahdollisimman yksinkertaisessa muodossa eli pyysin heitä vastaamaan kuvatekstillä kysymyksiin : mitä ja miksi. Osallistajat saivat itse valita kielen, jolla he kirjoittivat tekstit. Osa valitsi äidinkieltänsä ja englannin, jotka sitten käännettiin suomeksi. Kaksi osallistujista kertoi valitsemaansa kuvatekstin suomeksi, jonka kirjoitin korjaamatta kieliasua. Sen jälkeen kuvat teksteineen aseteltiin esille suurelle pöydälle ja niistä keskusteltiin ryhmässä. Jokaiselle oli mahdollisuus myös esitellä omia kuviaan ja kertoa niistä. Ryhmällä oli myös mahdollisuus valita yhteisiä kuvia, joihin voitiin tehdä tarina yhdessä. Näin poistettiin päällekkäisyydet.

Neljännessä työpajassa valittiin valokuvat valokuvanäyttelyä varten ja ryhmää pyydettiin miettimään oliko valituilla ja tekstitetyillä valokuvilla yhteistä tarinaa ja löytyykö valokuvista yhteisiä teemoja. Keskustelua syntyi kuvia valittaessa valokuvanäyttelyä varten. Muutama osallistuja oli valinnut lähes samanlaisen kuvan näyttelyyn, mutta keskusteltuaan poistivat päällekkäisyydet ja valitsivat valokuvauksellisesti paremman kuvan näyttelyyn. Ryhmään osallistuvat jakoivatkin yhdessä valokuvat ryhmiin kuuden eri teeman mukaan, jotka he itse myös nimesivät. Näitä samoja teemoja olen käyttänyt valokuvien asettelussa valokuvanäyttelyä varten sekä myös aineiston analysoinnissa. Aineiston alustava ryhmittely perustui osallistujien viimeisissä työpajoissa yhdessä valitsemiin terveyteen liittyviin teemoihin. Näiden luokitusten mukaan osallistajat valitsivat yhdessä valokuvanäyttelyyn tulevat kuvat, joilla heille oli merkitystä ajatellen terveyden kannalta tärkeitä asioita. Olin rajannut valokuvanäyttelyyn tulevien kuvien määrän 35 kuvaan tilanpuutteen vuoksi.

Viidennessä työpajassa kirjoitettiin lopulliset tekstit käsin ja valittiin lopulliset kuvat valokuvanäyttelyyn. Kuvat liimattiin kartongeille ja kuvatekstit liitettiin kuvien yhteyteen. Kuvatekstit oli kirjoitettu yhdestä kolmeen kielellä. Suomenkieliset käännökset tehtiin ohjaajaryhmässä.

Valokuvista kuvateksteineen tuotettiin valokuvanäyttely Matinkylän asukastaloon toukokuussa 2012.



Valokuvanäyttely Asukastalo Kylämajassa toukokuussa 2012

7 Tutkimukseen osallistujat ja tutkimusaineiston keruu

Tutkimukseen osallistui seitsemän maahanmuuttajanaista, jotka olivat tulleet Suomeen hyvin erilaisista syistä. Kolme osallistujaa olivat kiintiöpakolaisia, kaksi osallistujaa oli muuttanut Suomeen puolisonsa työn takia, yksi osallistuja oli tullut Suomeen opiskelemaan ja yksi osallistuja oli avioitunut suomalaisen miehen kanssa ja muuttanut sen jälkeen Suomeen. Osallistujien kotimaat olivat Brasilia, Bulgaria, Burma (Myanmar), Filippiinit, Irak, Saksa ja Somalia. Yhtä lukuun ottamatta kaikilla naisilla oli lapsia. Tutkimuksen alkaessa osallistujat olivat asuneet Suomessa hyvin eripituisia aikoja, joku neljä kuukautta, useimmat noin neljä - viisi vuotta, pisimpään asuneet olivat asuneet täällä kahdeksan - yhdeksän vuotta. Kaikilla tapaamiskerroilla mukana oli lisäksi yhden osallistujan aikuinen tytär avustamassa äitiään. Osallistujien nimet ovat osittain peitenimiä, koska rekrytointivaiheessa anonymiteetin merkitys nousi tärkeäksi osaksi rekrytoinnin onnistumista. En kuitenkaan käyttänyt peitenimiä kaikkien osallistujien kohdalla loppuraportissa, koska valokuvanäyttelyssä osa osallistujista halusi käyttää etunimiään ja entistä kotimaataan valokuvien yhteydessä. Yksi osallistujista käytti peitenimeä valokuvanäyttelyn kuvissa. Kolme muuta osallistujaa halusi käyttää valitsemaansa kirjainta nimestään valokuvanäyttelyn kuvissa. Kahden osallistujan kohdalla käytin peitenimiä loppuraportissa.

Osallistujat olivat seuraavat:

*Carolina* on brasilialainen. Hän on tullut Suomeen miehensä töiden takia vuonna 2007. Hän on opiskellut yliopistossa Suomessa. Hänellä on 3-vuotias tytär. Hän puhuu portugalia, hieman suomea ja ryhmän tapaamisissa hän puhui englantia.

*Elena* on bulgarialainen. Hän on muuttanut Suomeen vuonna 2004 avioiduttuaan suomalaisen miehen kanssa. Hänellä on kaksi lasta. Hän puhuu bulgariaa, hieman suomea ja ryhmän tapaamisissa hän puhui englantia.

*Martina* on saksalainen ja muuttanut Suomeen opiskelemaan vuonna 2004. Hän on äitiyslomalla ja hänellä on yksi lapsi. Hän puhuu saksaa, suomea ja englantia. Ryhmätapaamisissa hän puhui suomea.

*Mi Swe (peitenimi)* on burmalainen pakolainen. Hän on tullut Suomeen vuonna 2007. Hänellä on mies, joka opiskelee ja kolme lasta. Hän puhuu auttavasti suomea ja ryhmätapaamisissa hän puhui suomea.

*Enkeli (peitenimi)* on filippiiniläinen. Hän on muuttanut Suomeen vuonna 2011 miehensä töiden vuoksi. Hän opiskelee suomen kieltä ja puhuu filipinoa ja ryhmän tapaamisissa hän puhui englantia.

*Nashro* on somalialainen pakolainen. Hän on tullut Suomeen vuonna 2009. Asuu yhdessä 1-vuotiaan poikansa ja 16-vuotiaan siskonsa kanssa. Hänen 4-vuotias tyttärensä asuu Etiopiassa. Nashro puhuu auttavasti suomea, tarvittaessa käytettiin avustajaa tulkkamaan. Ryhmätapaamisissa hän puhui suomea.

*Zainap* on irakilainen pakolainen, joka on tullut perheensä kanssa Suomeen vuonna 2003. Hänellä on kolme poikaa ja tytär. Vanhin pojista asuu oman perheensä kanssa. Zainapilla on kaksi lastenlasta. Hän puhuu auttavasti suomea. Hänen tyttärensä Kholoud oli mukana ryhmässä tulkkamassa. Ryhmätapaamisissa hän puhui suomea.

Tutkimusaineisto muodostui osallistujien ottamista valokuvista ja niiden teksteistä sekä kenttätyön (valokuvaamisen) ja työpajojen aikaan kerätyistä kenttämuistiinpanoista. Kenttämuistiinpanoihin olen kirjannut havaintoja työpajojen aikana. Lisäksi havainnoin osallistujia rekrytointivaiheessa ja valokuvanäyttelyn avajaisten aikana.

## 8 Aineiston analyysi

Analyysin avulla haetaan vastausta tutkimuskysymykseen ja luodaan selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisen aineiston käsittelyssä analyysiä ei voi eritellä omaksi tapahtumaksi vaan analyysiä tehdään heti alusta alkaen kaikkien vaiheiden aikana (Saari 1995, 166).

Tässä tutkimuksessa olen käyttänyt laadullisen tutkimuksen analyysissä teemoittelua. Teemoittelu on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jonka avulla aineistosta etsitään keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Tutkimusaineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin avulla on tarkoitus luoda selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Eskola ja Suoranta (2008, 178) toteavat, että teemoittelu on hyödyllinen aineiston analyysi menetelmä silloin, kun pyritään ratkaisemaan jotain käytännön ongelmaa.

Olen muodostanut teemat eli keskeiset aiheet aineistolähtöisesti. Aineistona olevat valokuvat olen teemoitellut ensinnäkin osallistujien valokuvanäyttelyä valitsemien kuvien ja teemojen mukaan sekä lisäksi valokuvanäyttelyn ulkopuolelle jääneiden kuvien sisältämän sisällön perusteella erillisiin teemaryhmiin, jotka olen esitellyt luvussa 9 ja 10. Teemoittelun myötä muodostui kokonaiskuva aineistosta ja keskeiset tulokset löytyivät helposti helposti.

Osallistujat arvioivat ottamiaan valokuvia ja valitsivat yhdessä valokuvausnäyttelyyn tulevat kuvat (36), jotka olivat heille merkityksellisiä ajatellen terveyden kannalta tärkeitä asioita. Valokuvien ryhmittely valokuvanäyttelyssä perustui näihin kuuteen eri teemaan, jotka olivat: ruoka, emotionaalinen terveys, ulkoilu/liikunta, mielenterveys, terveydenhoito ja turvallisuus. Samoja teemoja käytin analysoidessani näyttelyn ulkopuolelle jääneitä valokuvia. Osallistujien valitsemien teemojen lisäksi aineistosta nousi itse tuottamiani teemoja. Teemojen valintaa ohjasi tutkimuskysymys.

Luvussa yhdeksän on esitelty valokuvanäyttelykuvien teemat. Teemat alaluvussa 9.1 ovat osallistujien itse nimeämiä ja ovat heille tärkeitä terveyden kannalta. Käytin teemoittelussa myös kvantifiointia eli esittelen aineiston luvussa yhdeksän valokuvanäyttelyyn valittujen kuvien osalta valokuvien määrän mukaan. Lisäksi aineistosta nousi esille itse valitsemiani teemoja, jotka löytyvät alaluvusta 9.2. Alaluvussa 9.3 esittelen havaintoja photovoice-prosessista. Tulosten tarkastelussa olen pyrkinyt ymmärtämään mitä esille tulleet asiat ja teemat merkitsevät tutkimukseen osallistujille.

## 9 Maahanmuuttajanaisten käsitykset terveydestä

### 9.1 Osallistujien näkemykset valokuvanäyttelyn valokuvista

Määrällisesti tärkeimmäksi teemaksi valokuvanäyttelyn kuvista nousi ruoka ja siihen liittyvät valokuvat. Toiseksi tärkein teema oli emotionaalinen terveys, 11. kuvaa. Kolmanneksi tärkein oli liikunta, 6 kuvaa. Mielenterveys, 3 kuvaa ja turvallisuus ja terveydenhoito, molemmat 2 kuvaa.

#### 9.1.1 Ruoka on tärkeä osa terveyttä

Ruoalla on ravitsemuksen lisäksi monia muita merkityksiä, tosin ruoan ja veden terveyttä edistävä vaikutus korostui esimerkiksi seuraavissa teksteissä:

*"I learned to eat dark bread in Finland. Sometimes too hard, but healthy anyway" (Elena, Bulgaria)*

*"Market. Good health comes from good fresh foods. What is more glorious about it. It's because comes at a cheaper price" (Enkeli, Filippiinit)*



Teema: ruoka, kuva 1

*"Free tapwater in almost every cafe, restaurant. Just the right way to encourage peoples to have water with food instead of fizzy drinks. It's healthy." (Elena, Bulgaria)*

Koettiin myös tärkeäksi, että vaikka Suomessa pitkän talven takia ei tuoteta vihanneksia, niitä on kuitenkin helposti saatavilla kaikkialla.



*“Banana & the like....one of the few things that makes my diet complete”  
(Enkeli, Filippiinit)*

Myös uusien terveellisten ruokatottumusten opettaminen lapsille ja lapsien ravitsemus koettiin tärkeäksi. Nashro ja Carolina kirjoittivat kuvateksteiksi:

*”Haluan auttaa ja antaa ruokaa lapselle” (Nashro, Somalia)*

*“Healthy habit of eating cereals, vegetables and fruits from early age”. (Carolina, Brasilia)*

Terveellisyyden lisäksi ruoan tuoma mielihyvä korostui muutaman osallistujan kuvissa. Ruoan tuoma mielihyvä on tärkeä osa ruokailua ja ruoka on tärkeä osa sosiaalista elämää. Ruoka tuokin mielihyvää ja nautintoja. Sillä voidaan myös lohduttaa ja palkita. Saksalaiselle Martinalle on tärkeää sekä huolenpito että nautinnot. Hän haluaa opettaa lapsensa nauttimaan monipuolisesta ruokavaliosta, johon kuuluvat myös herkut. Hän kertoi että on tottunut itse syömään täysrasvaista ruokaa ja nauttii siitä.



Teema: ruoka, kuva 2

*Sekä herkut ja terveelliset leivät yhdessä kuvassa. Minulle on tärkeä välittää lapselle hyvä ja monipuolinen ruokavalio” (Martina, Saksa)*

*Saa herkutella ja nauttia ruuasta” (Martina, Saksa)*

Ruoka on tärkeä osa omaa kulttuuria ja identiteettiä. Oma etninen ruokakulttuuri on myös tärkeä osa kokonaisvaltaista terveyttä ja ravitsemusta. Burmalainen Mi Swe käyttää paljon

perinteisiä aasialaisia ruokatarvikkeita ja korosti makuasioiden merkitystä ruokatottumuksissa.



Teema: ruoka, kuva 3

*“Riisi on tärkeä ruoka burmalaisessa kulttuurissa” (Mi Swe, Burma)*

*“ Jos ei käytä chiliä ruoka ei maistu. Jotkut tykkäävät, jotkut eivät!” (Mi Swe, Burma)*

Suomalaiseen ruokakulttuuriin kuuluu oleellisesti ruisleipä, jonka Elena liitti uusiin opittuihin terveellisiin ruokatapoihinsa. Martinan kuvassa puolestaan suomalainen ruisleipä yhdistyi myös saksalaiseen ruisleipään.

*” Hyvää ruisleipää! Roggenbrot! Suomessa ja Saksassa” (Martina, Saksa)*

Carolina kertoi olevansa tyytyväinen suomalaiseen tapaan syödä vihanneksia raakana, kuten esimerkiksi paprikoita, mutta hänen oli vaikea saada lastansa oppimaan syömään esimerkiksi puuroa, mikä kuuluu oleellisesti suomalaisten pienten lasten ruokavalioon. Hän otti kuvan tyttärestään ja kirjoitti kuvatekstiksi:

*Contrasting cultures and food habits: I dont like porridge, mummy!” (Carolina, Brasilia)*



Teema:ruoka, kuva 4

#### 9.1.2 Emotionaalinen terveys on tärkeää

Tasapainoa ja säännöllisyyttä elämään naiset hakevat esimerkiksi kävelemisestä tai luonnosta. Zainapin kuvissa tulikin esille luonto ja sen esteettisyys. Luonnon ja esteettisyyden todettiin edistävän hyvinvointia ja täten myös terveyttä. Zainapin kuvissa nousi myös esille jatkuvuus ja kuuluminen johonkin.



Teema: emotionaalinen terveys, kuva 1

*"Lintu. Kaunis luonto, linnunlaulu. Haluaa naimisiin, kun on yksin." (Zainap, Irak)*

Luonnon ja kukkien merkitys on tärkeää Zainapille niin estetiikan kuin terveydenkin kannalta. Samoin tulee esille Zainapin tapa ajatella kokonaisvaltaisesti terveydestä. Kuvatekstissään hän nostaa esille kukkien merkityksen eläimille sekä kuinka kukkia voidaan hyödyntää ja tehdä niistä lääkkeitä. Ihmisen aisteista hajuaisti kehittyy ensimmäisenä ja tuoksut saavat aikaan muistiefektejä.



Teema: emotionaalinen terveys, kuva 2

*"Kauniita kukkia. Ihana tuoksu on hyvä terveydelle. Ampiaisille myös hyvä. Kukkia ja vettä kun kiehautetaan, se on vanha lääke, ruusuvesi", (Zainap, Irak)*

Myös somalialainen Nashro halusi ottaa kuvia ulkona oleskelusta, koska hän koki rauhoittuvansa ulkona ja luonnossa. Hänen tapansa rauhoittua oli lähteä ulos pihalle istumaan puistonpenkille.

*"Kun olen kipeä, tai jos on ongelma, haluan lähteä ulos ja haluan istua yksin. Se rauhoittaa. Sen jälkeen nukun hyvin." (Nashro, Somalia)*

Photovoice tutkimukseen osallistuvat naiset kokivat jatkumon ja yhteisöllisyyden tärkeäksi osaksi terveyttään. Etenkin lapset ja lapsien kanssa oleminen koettiin tärkeäksi omalle terveydelle ja hyvinvoinnille.

Burmalainen Mi Swe esimerkiksi halusi kuvauksessa avustavan opiskelijan ottavan kuvan hänestä lastensa kanssa. Kuvatekstiksi hän kirjoitti:

*"Perheen kanssa leikitään ja katsotaan televisiota. On yhdessä hauska lasten kanssa" (Mi Swe, Burma)*

Somalialainen Nashro halusi ottaa kuvan itsestään Etiopiassa olevan pienen tyttärensä kanssa. Hän ottikin valokuvan omasta ja tyttärensä valokuvista. Hän toivoi perheen yhdistämistä. Hän lähtikin hakemaan tytärtään Suomeen toukokuussa.

Kuvatekstinä oli:

*"Haluan auttaa. On ongelma. Tyttö ei ole Suomessa vaan Etiopiassa. Haluan, että tulee Suomeen" (Nashro, Somalia)*



Teema: emotionaalinen terveys, kuva 3

Aineistossa ei tullut esille miesten merkitystä tai osallisuutta naisten terveydelle ja hyvinvoinnille, lukuun ottamatta filippiiniläisen Enkelin kuvaa ja kuvatekstiä. Yhdessä hänen ottamassaan kuvassa vanha pariskunta kävelee yhdessä puistossa ja kuvateksti viittaa yhteiseen onnelliseen vanhuuteen:

*”Till our hair turns to gray. Practice good health & share it/ This is what I imagine when I grow old....Good health is worth sharing with others especially for those who are important to us” (Enkeli , Filippiinit)*

Yhteisöllisyyteen ja emotionaalisuuteen liittyy myös Zainapin ottama kuva kahvilasta. Hän kertoi lähtevänsä usein ajankuluksi tyttärensä kanssa kävelemään Iso Omenan ostoskeskukseen:

*”Kahvila. Kiva istua yhdessä” (Zainap, Irak)*

Martina halusi ottaa kaikki valokuvansa saksalaisessa kahvilassa Helsingissä, koska kahvilakulttuuri ja oma saksalainen kulttuuri ovat hänelle tärkeitä.

Tutkimukseen osallistuvat olivat löytäneet erilaisia keinoja selvitä maahanmuuton seurauksista. Suomessa talven pimeys ja valon puute oli yllättänyt monet maahanmuuttajat. Näin ei ollut kuitenkaan kaikkien kohdalla. Esimerkiksi Elena, joka on kotoisin Bulgariasta kertoi, ettei talvi häntä häiritse ainoastaan se, että talvi on niin pitkä. Selviytyäkseen pitkästä talvesta bulgarialainen Elena oli oppinut juomaan Suomessa paljon kahvia. Seuraavalla kuvalla hän halusi kertoa selvitymisestään:





Teema: emotionaalinen terveys, kuva 4

Hän kirjoitti valokuvatekstiksi:

*“Coffee - one of the ways to survive the darkness in Finland. Unfortunately, not good for health, especially if one goes to far” (Elena Bulgaria)*

Elena kertoi, että kun hän palaa lomalle entiseen kotimaahansa, hän ei juo kahvia lainkaan. Hän liittää kahvin nimenomaan suomalaisuuteen ja selviytymiseensä täällä. Suomalaisille kahvi on kansallisjuoma, jota juodaan arkena ja juhlena. Brasilialainen Carolina koki talven pimeyden raskaana. Hän oli ottanut kuvan talvimaaisemasta, jossa oli kuvateksti :

*“Winter and darkness: a hard path to cross” (Carolina, Brasilia)*



Teema; emotionaalinen terveys, kuva 5

Talveen liittyvä alakuloisuus ja kaamosmasennus ovat hyvin yleisiä ja monimutkaisia ilmiöitä, jotka voivat ilmetä myös lievänä saamattomuutena, ärtyisyytenä tai väsymyksenä. Carolinalle talven raskaus ja siihen liittyvä masentuneisuus Suomeen muutettua tuli yllätyksenä ja hänen mielestään siitä ei puhuta maahanmuuttajille tarpeeksi. Myös Martina on kokenut talvet raskaana. Elena kertoi puolestaan pitävänsä talvesta ja rauhoittumisesta, vaikkakin hänen mielestä talvi Suomessa oli liian pitkä. Carolinan ja Elenan mielestä valokuvat talvesta ja kahvista liittyvät yhteen.

Maahanmuuttajien kotimaan kulttuureista saamat selviytymiskeinot saattavat auttaa sopeutumisessa ja lisäävän maahanmuuttajien hyvinvointia. Hengellisyys tai uskonnollisuus ja sen merkitys terveyteen tuli esille Enkelin ottamassa kuvassa, jonka kuvateksti oli:

*”Church. It’s important for me to have a place to practice my faith. Through this it constantly reminds me the meaning, the way and the essence of living”  
(Enkeli, Filippiinit)*

Myös Islaminuskoinen Zainap halusi kuvata Seurasaarella kirkon ja kellotapulien, jotka hän rinnasti tekstissä omaan uskontoonsa, islamilaisuuteen ja uskontojen samankaltaisuuteen seuraavasti:

*”Kirkko, jumalanpalvelus, on apua kun tarvitsee, vanha historia, kun haluaa apua, tulee tänne” (Zainap, Irak)*

### 9.1.3 Liikunnasta voimaa ja terveyttä

Ulkoilu ja liikunta teemaan osallistujat valitsivat kaikkiaan kuusi valokuvaa, joka oli määrällisesti kolmanneksi tärkein teema.

Liikunta rentouttaa, piristää ja tuottaa iloa. Lähiympäristön hyvät ulkoilumahdollisuudet, ulkoilureitit, puistoalueet ja lasten leikkipaikat koettiin tärkeiksi sekä vanhemmille että lapsille. Myös terveelliseen elämäntapaan ohjaaminen lapsesta lähtien koettiin tärkeäksi.

*“Public playgrounds and parks are good places for children and parents. The roots of healthy start with a healthy childhood” (Carolina, Brasilia)*





Teema: ulkoilu ja liikunta, kuva 1

*"Loads of playgrounds and parks for kids in Espoo. Good for the physical and emotional development health of children. Good for parents too 😊", (Elena, Bulgaria)*

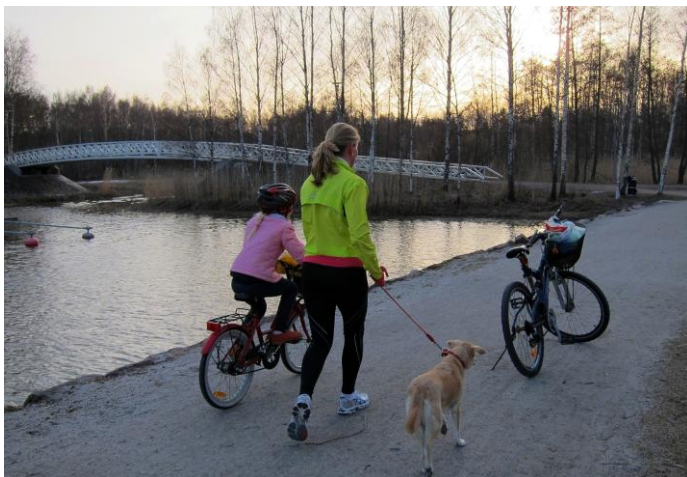
*"Kun lapsi leikkii, saa ruokaa ja saa lääkettä jos kipeä. Lapsi iloinen kun leikkii ja nauraa" (Nashro, Somalia)*

*"Kun lapsi leikkii, se on iloinen ja terve" (Nashro, Somalia)*



Teema: ulkoilu ja liikunta, kuva 2

Omasta kunnosta huolehtimisen koki myös Enkeli ja Mi Swe tärkeäksi oman jaksamisensa kannalta.



Teema: ulkoilu ja liikunta, kuva 2

*"Staying fit and keeping it. There is always a way to stay healthy. It's just a matter of own will and some inspiration. In this way I am motivated." (Enkeli, Filippiinit)*



Teema: ulkoilu ja liikunta, kuva 3

*"Liikunta on tärkeää terveydelle. Pitää liikkua niin jaksaa" ( Mi Swe, Burma)*

#### 9.1.4 Kirjasto osana mielenterveyttä

Mielenterveyteen liittyviä valokuvia osallistujat valitsivat kaikkiaan kolme. Mielenterveyden ylläpitämiseksi tutkimukseen osallistuvat kokivat kirjastot tärkeiksi. Osallistujille oli tärkeää, että kirjastoista löytyi erilaisia palveluita kaikille, myös lapsille. Kirjastojen koettiin edustavan monikulttuurisuutta, koska sieltä löytyy kirjoja ja lehtiä useilla eri kielillä. Myös uuden oppiminen koettiin tärkeänä. Kirjastoja pidetäänkin kulttuurin kehtona, jossa lisätään inhimillistä pääomaa lukemisen ja tiedonvälityksen avulla. Kirjastoiden toiminnassa on myös oleellista, että kirjastoja voivat käyttää kaikki taustastaan riippumatta. Kaikki asukkaat voivat kohdata samassa julkisessa tilassa, osallistumiskynnys on matala eikä puhekontaktiakaan paljon tarvita tai edes sallita. Iso Omenan ostoskeskuksen kirjaston suunnittelussa on huomioitu kirjaston keskeinen kulttuuritehtävä ja helppo saavutettavuus.



Teema: mielenterveys, kuva 1

*“Libraries are important for the mental and emotional health. Good choice of books and resources, special rooms for kids, places where you can read the morning newspaper or just prepare for lessons in peace” You can even find books in your own language” (Elena, Bulgaria)*

*”Kirjastossa luetaan kirjoja, on hyvä oppia lukemaan ja löytää kirjoja, ”kulttuuri”, 10 vuotta vanha(Ison- Omena kirjasto)” (Zainap, Irak)*

*“Haluan piirtää ja auttaa ja kirjoittaa” (Nashro, Somalia)*

#### 9.1.5 Terveystieteiden merkitys

Terveystieteiden liittyviä kuvia osallistujat valitsivat valokuvausnäyttelyyn kaksi. Suomalaiseen terveyden ja sairaudenhoitoon osallistujat olivat ylipäänsä tyytyväisiä, joskin kiireellisissä sairaustapauksissa ajanvarausjärjestelmään liittyvät ongelmat korostuivat heidän

keskusteluissaan. Valokuvissa positiivisena asiana he toivat esille terveysasemien maantieteellisen läheisyyden ja sen, että palvelut ovat kaikkien saatavilla. Carolina ja Elena olivat ottaneet lähes samanlaisen kuvan ja päättivätkin yhdessä tekstittää toisen kuvista seuraavasti:



*“Positive aspect: local health services are accessible to all citizens and close to almost every house. Negative aspects: in emergency situations it can take many hours to see a doctor and receive treatment - when making an appointment it takes months to get time for a doctor” (Carolina, Brasilia; Elena, Bulgaria & Enkeli, Filippiinit)*

Nashro halusi itse oppia hoitamaan sairasta lasta, antamaan lääkettä ja mittaamaan kuumetta. Nashrolla oli tarve ja halu saada lisäoppia sairastuneen lapsen hoitamiseen.



Teema: terveydenhoito, kuva 1

*”Haluan auttaa ja antaa lääkettä ja oppia hoitamaan lasta ja parantamaan” (Nashro, Somalia)*



### 9.1.6 Turvallisuus terveytenä

Kahdesta valokuvanäyttelyyn valitusta valokuvasta nousi myös esille turvallisuuskohdat. Liikenneturvallisuus koettiin tärkeäksi. Elenan mielestä Suomessa on paljon liikenneympyröitä ja siksi turvallista liikkua lasten kanssa. Enkeli toi esille paloturvallisuuden ja erilliset tuhka-astiat savukkeita varten.

*”Roundabout. One of many in Finland. It’s a fact that there are less car accidents at roundabouts than when crossing at traffic lights (or at crossings without traffic lights). I feel safer when crossing roads in Finland” (Elena, Bulgaria)*



Teema: turvallisuus, kuva 1

*“Put smoking into the bin. There is always a bad feeling when I smell smoke” (Enkeli, Filippiinit)*

## 9.2 Valokuvanäyttelyn ulkopuolisten kuvien kuva terveydestä

Tekstitettyjä valokuvia oli kaikkiaan 56, joista osallistujat valitsivat 36 valokuvanäyttelyyn. Valokuvanäyttelyn kuvien tekstit on esitelty edellä ja nämä kuvat jaettiin valokuvanäyttelyssä ryhmiin edellä esiteltyjen kuuden teeman mukaan. Samasta aiheesta otetut kuvat karsittiin, koska olin rajannut valokuvanäyttelyyn kuvien määrän noin 35:een kuvaan. Aineiston analyysissä nousi esille muutamia kuvia, jotka itse liitin emotionaalisen

terveyden teemaan. Näitä kuvia osallistujat eivät valinneet valokuvanäyttelyyn. Näihin valokuviin perustuvia tuloksia on seuraavassa alaluvussa.

### 9.2.1 Naisen oikeuksien arvostus

Enkeli oli ottanut kuvan Havis Amandan patsaasta. Tällä kuvalla hän halusi tuoda esiin tyytyväisyytensä, että Suomessa naisten oikeuksia yhteiskunnassa arvostetaan:

*“Havis Amanda Statue - It gives me the impression that women's right is acknowledged equally here in Finland. As a woman, it's nice to know that”  
(Enkeli, Filippiinit)*



Teema: emotionaalinen terveys: kuva 5

### 9.2.2 Emotionaalinen yhteisöllisyys

Angel myös liitti ruoan ja etenkin pullan mukaviin kokemuksiinsa Suomeen asettumisessa. Kuvatekstistä nousi esille sekä ruokateeman mielihyväkäsite että emotionaalisen terveyden yhteisöllisyys.



Teema: emotionaalinen terveys, kuva 6

*“Pulla - I came here winter time. One of the few things I learned to eat is Pulla. A few good people I met is somehow connected with pulla. Pulla and coffee brings me good memories” (Enkeli, Filippiinit)*

Elenan valokuvatekstistä nousi esille myös henkilökohtainen tarpeellisuuden tunne, tarve yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisesta.

*“It’s important to do something - work, if you are lucky to find job, study the language or just do some volunteer work like I did. I was happy to do the same what I was doing before coming to Finland, although I was not paid for them. It made me feel needed in the society” (Elena, Bulgaria)*

### 9.2.3 Kirjasto luovuuden tilana

Elena nosti myös kuvissaan esille myös kirjaston tärkeän merkityksen elämässään. Hän oli löytänyt kirjaston avulla itselleen uuden harrastuksen, jonka avulla hän selvisi pitkästä pimeästä vuodenajasta ja yksinäisyydestä ja sai totututtaa luovuuttaan:

*“There are many books in the library teaching + giving ideas how to make hand made things. In Finland I started making different things mainly cards. I liked it & it kept my mind busy in the lonely and dark days” (Elena, Bulgaria)*

#### 9.2.4 Mielihyvän merkitys terveydelle

Mi Swe kertoi, että lasten kanssa yhdessä on hauskaa (alaluku 9.1.2) Elena puolestaan korosti kuinka lasten onnellisuus vaikuttaa äidin onnellisuuteen:

*“The room where stories are read(in the library). My kids really enjoy going through books there or just jump on the nice cushions. When they are happy I am happy too.” (Elena, Bulgaria)*

Enkeli halusi valokuvansa avulla tuoda esille musiikin merkityksen terveytensä ylläpitämiseksi. Hän kirjoittikin kirjastokuvansa kuvatekstiksi:

*“Library (Music area) - I like listening to different kinds of music. It is helps me release stress. I also play piano and I am happy to be able to find various selection of score sheets in the library.” (Enkeli, Filippiinit)*

Nashro puolestaan koki , että lapsen itkiessä hän tarvitsee omaa aikaa ja rauhoittuu ulkona, jonka jälkeen hän nukkuu hyvin. Hän otti kuvan puistonpenkistä ja kuvatekstiksi tuli:

*” Joskus minä ulos, kun terveys ei hyvä. Kun lapsi itkeä minä tykkään olla pihalla ja ulkona. Väsynyt. Kotiin tulee ja nukkuu hyvin” ( Nashro, Somalia)*



Teema: Emotionaalinen terveys, kuva 7



### 9.3 Havaintoja photovoice-prosessista

Photovoice-menetelmän tavoitteena on osallistujien voimaantuminen. Tässä tutkimuksessa voimaantuminen tuli esille esimerkiksi seuraavissa naisten kommenteissa.

Somalialainen Nashro totesi iloisen hämmentyneenä ensimmäiset paperikuvaversiot nähdessään:

*”Olenko minä ottanut nämä kuvat?”.*

Filippiiniläinen Enkeli lähetti projektin päätyttyä sähköpostiviestin, jossa hän kertoi projektin merkinneen hänelle hyvin paljon:

*” I would like to say I am grateful to be a part of your study. It has been a fruitful experience for me personally. Thanks for your time and effort and for bringing snacks out of your hard labor. Your dedication have inspired me in so many ways. More power to you!”*

Osallistujat olisivat toivoneet toiminnan jatkuvan ja kyselivät viimeisessä yhteistapaamisessa: *”oliko tämä nyt viimeinen tapaaminen?”*

Carolina sanoi valokuvanäyttelyn olevan niin hieno, että se pitäisi hänen mielestään olla aina esillä Matinkylän asukastalon seinillä.

*” They should keep it always on their walls” (Carolina, Brasilia)*

Myös kaksi osallistujaa, jotka rekrytointivaiheessa olivat ilmoittaneet, että eivät osaa puhua suomea, rohkaistuivat puhumaan suomea ja sanelemaan myös itse kuvatekstit suomenkielellä.

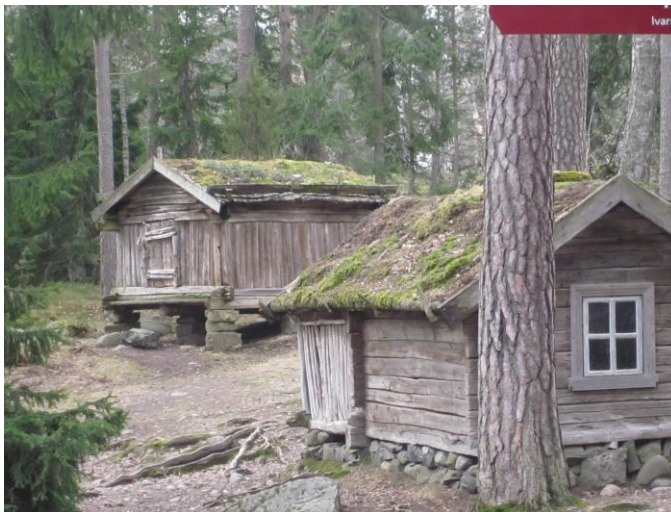
Toiseus tai ulkopuolisuuden tunne tuli esille muutamissa kuvissa ja kommenteissa, mutta varsinaisia syrjintään ja rasismiin liittyviä asioita tuli esiin vain muutamissa kommenteissa. Yksi osallistujista kertoi lapsensa inhoavan puuroa. Hänelle oli neuvolassa sanottu, että jotain pahaa tapahtuu, jos lapsi ei syö puuroa. Tämän kuultuaan hän on totuudenvastaisesti sanonut lapsensa syövän puuroa.

Jatkuvuutta osallistujat kokivat lapsiensa ja perheidensä kautta. Jatkuvuus naisen elämässä ja kuuluminen johonkin suurempaan kokonaisuuteen lisää yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden kokemusta. Seuraavissa kuvissa jatkumo naisen elämässä tulee esille. Molemmat kuvat osallistujat olivat valokuvanäyttelyssä valinneet emotionaalinen terveysteeman alle.



*"Till our hair turns to gray. Practice good health & share it/ This is what I imagine when I grow old....Good health is worth sharing with others especially for those who are important to us" (Enkeli, Filippiinit)*

Irakilainen pakolaisnainen Zainap halusi Seurasaarella kuvata vanhoja rakennuksia. Kuvissaan hän yhdisti suomalaisen historian arabialaiseen kulttuuriin ja jatkumoon naisen elämässä:



*"Vanhaa Suomen historiaa. Arabiaksi Kuh on mökki!" (Zainap, Irak)*

## 10 Tutkimusprosessin eettisyyden arviointi

Sosiaali- ja terveysalalla tehtävän toimintatutkimuksen eettisyyttä arvioitaessa on kiinnitettävä huomiota tutkimusprosessin kaikkiin vaiheisiin. Jo tutkimuksen aihetta valitessa on tehtävä eettisesti oikeita ratkaisuja sekä huomioitava ihmisten ja yhteisöjen oikeudet, yksityisyys ja hyvinvointi (Berg & Lune 2012, 61).

Valitessani opinnäytetyön aihetta huomasin pian, että kaikki mielenkiintoni aiheet liittyivät jollakin tavalla monikulttuuriseen hoitotyöhön tai maahanmuuttajien parissa tehtävään työhön. Olen kiinnostunut vieraista kulttuureista ja itsekin ulkomailla asuneena, halusin syventää tietämystäni ja osaamistani nimenomaan Suomeen muuttaneiden ulkomaalaisten elämään liittyvistä asioista. Osallistuva toimintatutkimus ja photovoice-menetelmä kiinnosti minua ja sopi hyvin ajatukseeni tehdä tutkimus nimenomaan maahanmuuttajien keskuudessa. Photovoice on voimaannuttava, osallistuvan valokuvauksen menetelmä, jonka tavoitteena on näkyväksi ja kuulluksi tuleminen, yhteisten kokemusten jakaminen sekä marginalisoitujen ja vähemmistöyhteisöjen positiivinen sosiaalinen muutos (PhotoVoice 2012.)

Tutkimuksen osallistujien rekrytointi tuntui alussa olevan erittäin haasteellista. Olin saanut Matinkylän asukastalosta vinkkejä, mitä maahanmuuttajia varten tarkoitettuja ryhmiä minun kannattaisi lähestyä. Ensimmäisen esittelyn tein mielenterveyteen liittyvän ryhmän tapaamisessa, jossa sain huomata, että ryhmän jäsenet kokivat keskustelun terveydestä ja tutkimuksesta vaikeaksi. Koin, että on eettisesti ja moraalisesti arveluttavaa pyytää mielenterveysongelmista kärsiviä osallistumaan tutkimukseen, vaikka he olisivatkin tutkimuksen kannalta erittäin arvokkaita. Tutkittavien elämäntilanteet voivat olla vaikeita enkä halunnut niitä tutkimuksella pahentaa. Lisäksi naiset esittivät kysymyksiä siitä, tuleeko heidän henkilötietonsa tai heidän kuvansa esille jonnekin.

Maahanmuuttajalle myös pelko julkisuudesta voi estää osallistumisen tutkimukseen maahanmuuttajista mediassa julkaistujen kielteisen artikkelien vuoksi (Malin & Raisamo 2011, 69). Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan ja tutkittavien välinen suhde ja vuorovaikutus on erittäin tärkeää tutkimuksen onnistumisen kannalta, joten on jatkuvasti kiinnitettävä erityisesti huomiota tutkimuksen etiikkaan (Vehviläinen-Julkunen 1997, 29). Eettisesti laadullisen tutkimuksen tärkeimpiä ohjenuoria onkin, ettei tutkittaville aiheuteta minkäänlaista vahinkoa (Berg & Lune 2012, 61). Päätinkin lähestyä seuraavia ryhmiä esitellen heille valokuvausta ja valokuvausryhmää toimintana enkä niinkään korostanut toiminnan tutkimuksellisuutta. Seuraavia rekrytointia kertoja varten tein myös suomen- ja

englanninkielisen esitteen ”Valokuvausryhmästä” (liite 1), jossa kerroin photovoice-menetelmästä. Näin he saivat kotona tutustua tekstiin ja miettiä asiaa rauhassa.

Ihmisten osallistumishalukkuuteen vaikuttaa paljon myös se, miten tärkeänä he pitävät tutkimusta (Mäkinen 2006, 112-113). Malin ja Raisamo (2011) toteavat artikkelissaan, että usein maahanmuuttajat kokevat terveyden, hyvinvointi- ja palvelukokemukset tärkeiksi tutkimuksen aiheiksi.

Tutkimukseen osallistuvat allekirjoittivat ensimmäisessä työpajassa suostumuslomakkeen (liite 2). Sen mukaan olin tutkimuksentekijänä sitoutunut siihen, että heidän henkilöllisyytensä jää vain minun tietooni. Rekrytoidessani osallistujia tutkimukseen totesin, että maahanmuuttajat kokevat mahdollisesti vaikeaksi valokuvaamisen sekä sen että heidän kuvansa tai nimensä tulisi jossain vaiheessa julkisesti esille. Suostumuksen pyytämisen yhteydessä korostin, että osallistujat saavat keskeyttää tutkimuksen missä vaiheessa tahansa halutessaan, kertomatta syytä keskeyttämiseen (Berg & Lune 2012, 93). Suostumuslomakkeet olivat sekä englanninkielisiä että suomenkielisiä. Kahden osallistujan kohdalla suomenkielinen lomake käännettiin suullisesti heidän äidinkielelleen. Näin varmistettiin, että he olivat ymmärtäneet suostumuksen sisällön ennen allekirjoittamista, mikä on eettisesti hyvin tärkeää (Berg & Lune 2012, 90; Mäkinen 2006, 106).

Anonymiteetin säilyttäminen on tärkeää sekä eettisesti että tutkimuksen onnistumisen kannalta, koska maahanmuuttajat saattavat olla hyvin haavoittuvaisia. Lupaus anonymiteetistä rohkaisee ihmisiä avoimemmin ilmaisemaan itseään ja näin tutkimuksen kannalta tärkeiden asioiden kerääminen helpottuu (Mäkinen 2006, 114). Valmiissa tutkimusraportissa olen tehnyt kaikkeni, jotta riittävä anonymiteetti säilyy eikä tutkittujen henkilöllisyys paljastu enempää kuin he haluavat. Olen käyttänyt osittain fiktiivisiä nimiä, mutta osallistujien etnistä taustaa en ole muuttanut. Osa osallistujista antoi luvan käyttää heidän etunimeään sekä alkuperäistä kotimaataan sekä valokuvanäyttelyssä että loppuraportissa.

Tässä tutkimuksessa etninen ja kulttuurinen tausta oli tutkimuksen tärkeimpiä elementtejä. Etnisyys on hyvin monitahoinen käsite ja kuvaa ihmisen ominaisuuksia liittyen uskontoon, moraaliiin sekä poliittisiin ja taloudellisiin kokemuksiin. Kieli sekä yhteiset historialliset kokemukset ja pyhät kirjoitukset vahvistavat myös etnistä ryhmäidentiteettiä (Mäkinen 2006, 105). Mäkisen (2006) mukaan kuitenkin etnisten ryhmien luokitteluun sisältyy ongelmia, koska ihmiset voivat käsittää oman etnisyytensä eri tavoin kuin ulkopuolinen. Viisainta onkin antaa osallistujien itse määritellä oma etninen ryhmänsä, mikä lisää myös tutkimuksen pätevyyttä. Se kertoo tutkittaville kunnioituksesta ja arvostuksesta heitä kohtaan sekä takaa tutkittavien yksilönvapauden ja

itseäänmäärittämisoikeuden. Tutkijan ja tutkittavien suhde vaikuttaa tiedonkeruuvaiheeseen, joten on tärkeä, että tutkittavia kohdellaan kunnioittavasti sekä heidän kulttuurillisia tapojaan, uskomuksiaan ja käytänteitään kunnioitetaan. Tosin tutkijan omat ennakkokäsitykset voivat vaikuttaa havainnointiin tai jopa vääristää havainnointia. Kunnioitus on tutkimusetiikan tärkeimpiä tekijöitä. (Mäkinen 2006, 110)

Rekrytoidessani tutkimuksen osallistujia toiveenani oli saada mukaan hyvin erilaisen etnisen taustan omaavia maahanmuuttajanaisia, koska kulttuurisen vaihtelun takia heidän maailmankuvat ja käsityksensä mahdollisesti eroaisivat toisistaan. Ryhmästä muodostuikin hyvin heterogeeninen taustaltaan. Kulttuurisia eroja ovat muun muassa tavat, uskonnot, kieli, koulutus, arvot, asenteet ja etnisuus. Yhdistävänä tekijänä oli naiseus, joka kuitenkin etnisestä taustasta ja asemasta riippuen voi olla hyvin erilainen eri naisilla. Yhdistävänä tekijänä voidaan myös katsoa olevan yhteinen kokemus siitä, että kaikki ovat tulleet Suomeen jostain muusta maasta, joskin eri syistä. Kulttuurinen tausta vaikuttaa tutkittavien suhtautumiseen tutkimusaineiston keruuseen, joten onkin tärkeä huomioida, että tutkittavat ymmärtävät kysymykset, vastaavat mahdollisimman totuudenmukaisesti ja toimivat itsenäisesti. Siitä huolimatta on otettava huomioon, että tutkittavien taustat voivat vaikuttaa vastausten sisältöön. (Mäkinen 2006, 103).

Tutkittavien kielitaito vaihteli. Kolmen tutkittavan kanssa pääsääntöisesti keskustelut käytiin englannin kielellä, mikä sujuikin vaivattomasti. Neljä muuta osallistujaa puhui suomea, yksi heistä auttavasti. En kuitenkaan kokenut tätä ongelmaksi, koska tutkimus toteutettiin valokuvausmenetelmällä, jossa kuva itsessään jo kertoo paljon. Kahden suomea puhuvan tutkittavan kanssa muutamassa kohdassa turvauduttiin tulkkaukseen. Ensimmäisessä tapauksessa valokuvien ottamisvaiheessa avustajana oli hyvin suomenkieltä taitava henkilö. Tämä todettiin kuitenkin tarpeettomaksi myöhemmin ja siitä luovuttiin, koska osallistuja rohkaistui itse puhumaan enemmän suomea. Toisessa tapauksessa soitettiin valokuvien tekstitysvaiheessa osallistujan pojalle ja tarkistettiin yhden sanan suomenkielinen versio. Eettiseltä kannalta on tärkeää, että kaikilla tutkimukseen osallistuvilla on samanarvoiset mahdollisuudet itseilmaisuun. Mäkinen (2006) mukaan tällöin on hyvä käyttää tulkkia tai tutkittavan kieltä osaavaa avustajaa.

## 11 Tutkimusprosessin luotettavuuden arviointi

Laadullinen tutkimus pohjautuu tutkijan tulkintaan ja tutkimuksen aikana kehittyvään ymmärrykseen. Heikkinen ja Syrjälä (2008) toteavatkin, että tutkijan tärkein väline on tutkija itse. Tutkijan on oltava tietoinen omista ennakkokäsityksistään ja tarkkailtava koko tutkimuksen ajan omaa toimintaansa, käsityksiään ja reaktioitaan, jotka voivat vaikuttaa

tutkimuksen tuloksiin (Heikkinen & Syrjälä 2008, 152.) Olen tehnyt työtä etnisten ryhmien kanssa, hoitanut potilaita Namibiassa ja Intiassa hoitotyön harjoittelun aikana sekä työskennellyt sairaanhoitajana slummilasten parissa Intiassa. Suomessa asuvia maahanmuuttajia olen kohdannut hoitotyössä. Työssäni olen pyrkinyt kohtamaan maahanmuuttajat kunnioittaen heidän holistisuuttaan ja situitiotaan, ottaen parhaan kykyni mukaan huomioon heidän taustansa, kulttuurinsa, uskontonsa ja henkilöhistoriansa. Kun sain tilaisuuden tehdä opinnäytetyön Matinkylän asukastalo -hankkeessa, halusin kohdistaa tutkimukseni nimenomaan maahanmuuttajanaisiin. Myöhemmin tutkimuskysymys tarkentui käsittämään maahanmuuttajanaisten terveystarpeet ja niihin liittyvien palveluiden kehittämisen Matinkylän asukastalossa.

Tutkimuskysymyksen asettelun yhteydessä pohdin tarkkaan sitä, kuinka esitän osallistujille valokuvauksen aiheen. Päätin ensimmäisessä työpajassa pyytää heitä miettimään oman elämänsä tärkeitä terveyteen liittyviä asioita ja ottamaan kuvia näistä asioista. En halunnut johdatella heitä liikaa johonkin suuntaan, koska aiheen rajaaminen esimerkiksi ravintoon, mielenterveyteen tai lapsiin, saattaisi johdatella heitä ajattelemaan terveydestä suppeammin kuin halusin tutkimuksella tuoda esiin. Vehviläinen-Julkunen (1997) toteaaakin, että se kuinka paljon kerrotaan tutkimuksesta, voi aiheuttaa ristiriitoja. Osallistujille on annettava riittävästi tietoa, mutta se ei kuitenkaan saa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. (Vehviläinen-Julkunen 1997, 30).

Tutkimuksessa havainnoin osallistujia jo rekrytointi vaiheessa ja työpajoissa. Kirjoitin havainnoistani kenttäpäiväkirjaa ja pyrin havainnoimaan asiat sellaisinaan tekemättä niistä tulkintoja. Päiväkirjojen ja havaintojen perusteella valitsin aineistoon vain ne asiat, jotka vastasivat tutkimuskysymysten asettelua.

Tutkijan asema sekä tutkittavien ja tutkijan suhde vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen. On erittäin tärkeää, että tutkittavat voivat luottaa tutkijaan ja siihen, ettei tutkimustuloksia käytettä heitä vastaan. Raportissa on tutkijan arvioitava omaa asemaansa yhteisössä. Tutkijan ennakkokäsitykset saattavat ohjata havainnointia, joten onkin tärkeää että hän on tietoinen omista ennakkokäsityksistään havainnoissaan ja pyrkii objektiivisuuteen. (Nieminen 1997, 218). Luotettavuutta voidaan parantaa esimerkiksi raportoimalla tutkimuksen etenemisestä tarkasti ja antamalla lukijalle tarpeeksi yksityiskohtainen selvitys tutkimuksesta. (Willberg 2009.) Tässä tutkimuksessa seitsemän osallistujaa kuvasi itselleen tärkeitä asioita terveydessään. Jos osallistujat ja heidän kokemuksensa terveydestä olisi ollut toinen tutkimuksen tulos olisi saattanut olla erilainen.

Tässä tutkimuksessa aineiston analyysissä on käytetty osallistujien määrittelemiä teemoja sekä lisäksi aineistosta nousseita itse luomiani teemoja. Niemisen mukaan (1997) analyysin

tueksi on esitettävä riittävä määrä alkuperäisiä havaintoja, kuten esimerkiksi suoria lainauksia. Tässä tutkimuksessa alkuperäiset lainaukset ovat valokuvien tekstejä, valokuvia sekä kenttäpäiväkirjojen merkintöjä. Alkuperäislainauksia valokuvanäyttelynkuvista on kaikkiaan 36. Sen lisäksi on myös 19 muuta tekstitettyä valokuvaa, jotka ovat mukana sisällönanalyysissä.

Laadullisen tutkimuksen raportoinnissa on pyrittävä selkeyteen ja luettavuuteen, niin että tehdyt ratkaisut, muodostetut luokat perusteluineen ja tutkimusprosessin luotettavuus on hyvin esitelty. Aineiston analyysissä tutkija on joutunut reflektomaan omaa ymmärrystään ja ennakkokäsityksiään, jolloin kerätyn aineiston analysointi ja teoreettiset lähtökohdat ovat voineet mennä päällekkäin (Nieminen 1997, 220). Raportoinnissa on pyrittävä rehellisyyteen ja avoimuuteen, huomioiden kuitenkin osallistujien anonymiteetti (Vehviläinen-Julkunen 1997, 31).

Laadullisen tutkimuksen kaikissa vaiheissa ja etenkin raportissa tutkijan tehtävänä on myös arvioida omia ennakkokäsityksiään, käyttäytymistään ja reaktioitaan jolloin on tunnistettava myös tutkimuksen subjektiivisuus (Vehviläinen-Julkunen 1997, 31). Tässä tutkimuksessa osallistujien ja ohjaajan välille muodostui melko läheinen suhde. Osallistujat hakivat myös tukea moniin käytännön asioihin, kuten keskusteluun opiskelumahdollisuuksista.

Toimintatutkimuksen luotettavuutta on pyritty arvioimaan luomalla sille omat kriteerit. Heikkinen ja Syrjälä (2008) ovat käyttäneet Steinar Kvalen tapaan validointia toimintatutkimuksen arvioinnissa. Validointi on prosessi, jossa ymmärrys maailmasta kehkeytyy vähitellen. Viisi validoinnin periaatetta ovat: historiallinen jatkuvuus, reflektivisyys, dialektisuus, toimivuus ja havahduttavuus. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 149).

*Historiallinen jatkuvuus* tarkoittaa tutkimuksen liittymistä johonkin historialliseen, poliittiseen tai ideologiseen yhteyteen. Historiallinen jatkuvuus toteutuu tässä työssä Matinkylän asukastalohankkeena. Toimintatutkimuksen tarkoitus on muuttaa toimintaa ja tässä tapauksessa kehittää Matinkylän asukastalon toimintaa ja matalan kynnyksen palveluita tutkimalla maahanmuuttajien tarpeita. Historiallinen jatkuvuus liittyy myös yhteiskunnalliseen ja sosiaaliseen muutokseen suomalaisessa yhteiskunnassa maahanmuuton lisääntyessä. Maahanmuuttajat ovat joukko yksilöitä, joita kaikkia yhdistää muutto Suomeen. Heillä jokaisella on heidän oma elämänhistoriansa ja oma kulttuurinsa, jota he siirtävät seuraaville sukupolville. Heidän lapsensa kasvavat kahteen kulttuuriin, joka tuo heidän elämäänsä historiallista jatkumoa. Maahanmuuttajien määrän lisääntyessä on kehitettävä voimaannuttavia toimintoja, jotka tukevat maahanmuuttajien hyvinvointia ja kotoutumista suomalaiseen yhteiskuntaan.

*Reflektiivisyyden periaatteen* mukaan tutkijan on tarkkailtava omaa suhdettaan ja sen rakentumista tutkimuskohteeseen. Sitä, kuinka tutkija suhtautuu ja ymmärtää tutkittaviaan aikaisemman elämäkokemuksensa ansiosta, Heikkinen ja Syrjälä (2008, 152) kutsuvat subjektiiviseksi adekvaattisuudeksi. Reflektiivisyys tuo tutkimukseen läpinäkyvyyttä, se on kuin puheenvuoro, joka ei tuo esiin lopullista totuutta vaan lisää keskustelua. Heikkinen ja Syrjälä toteavat, että Winter pitää ”tutkijan kognitiivista vaatimattomuutta ja nöyryyttä (cognitive modesty) tutkijan ihanteena” (Heikkinen & Syrjälä 2008, 154). Tutkimuksen aikana koin, että tutkimuksen osallistujat tulivat elämäntarinoidensa kautta läheisimmiksi. He jakoivat avoimesti omia tuntemuksiaan suomalaisesta yhteiskunnasta. He pyysivät myös apuani henkilökohtaisiin asioihin, kuten ajokortin hankkimiseen. Keskustelimme myös mm. opiskelumahdollisuuksista ja leivontaohjeista. Keskustelua syntyi myös suomalaisten tavasta suhtautua hygieniaan. Opetin myös yhden maahanmuuttajan leipomaan suomalaista pullaa, jonka hän koki hyvin tärkeäksi vaiheeksi elämässään Suomessa.

*Dialektisuuden periaate* tarkoittaa todellisuuden rakentumista keskustelujen aikana dialektisena prosessina. Rekrytointivaiheessa keskustelin useaan otteeseen Matinkylän asukastalon vetäjän Yoko Kametanin kanssa. Hän ehdotti sopivia maahanmuuttajien toimintaryhmiä ja myös henkilöitä joita minun kannatti lähestyä. Myös Helinä Rautavaaran museon johtaja Maria Koskijoen ja projektityöntekijä Suado Yaman kanssa kävin keskusteluja toiminnan toteuttamisesta ja etenemisestä. Suado Yama auttoi minua rekrytoimaan somalialaisen naisen mukaan toimintaan ja tulkkasi tarvittaessa. Maria Koskijoelta sain tarpeellista tukea photovoice-menetelmän toteuttamisesta. Photovoice-menetelmän periaatteita noudattaen tutkimuksessa otetuista valokuvista keskusteltiin sekä pienissä ryhmissä että koko ryhmän kesken. Kuvat saivat näin uusia merkityksiä ja lisäarvoa keskustelujen myötä. Keskustelujen pohjalta osallistujat valitsivat yhteiset teemat ja jakoivat kuvat ryhmiin teemoittain. Ryhmäntyminen viimeisimmissä työpajoissa ja keskustelu valokuvista ryhmässä sai kiitosta ryhmäläisiltä. Toiminnassa mukana olleilla viidellä sosionomiopiskelijalla oli tärkeä osuus etenkin valokuvauksen toteuttamisessa. Osallistujat ottivat itse valokuvat, mutta opiskelijat olivat mukana kenttätöissä pareittain. Osa osallistujista myös halusi kuvata Matinkylän ulkopuolella, jolloin opiskelijat avustivat kuljetuksessa. Varsinaisissa työpajoissa opiskelijat osallistuivat auttamalla lastenhoidossa, tarjoilujen järjestämisessä, valokuvien tekstittämisessä, kuvatekstien suomenkielelle kääntämisessä sekä kuvien ja tekstien asettamisessa valokuvanäyttelyä varten.

*Toimivuuden periaatteen* mukaan toimintatutkimusta arvioidaan sen käytännön hyötyjen ja osallistujien voimaantumisen kannalta. Tässä tutkimuksessa tavoitteena oli löytää maahanmuuttajanaisten terveyteen liittyvien asioiden myötä Matinkylän asukastaloon uusia toimintamuotoja. Onnistunut tutkimus saa osallistujat uskomaan omiin arvioihinsa ja kykyihinsä, voimaantumaan ja muuttamaan elämäänsä tai parantamaan elintapojaan



(Heikkinen & Syrjälä 2008, 157). Toimivuus periaatetta ja käytännön seurauksia on hyvä tarkastella myös eettisesti. Heikkisen ja Syrjälän mukaan tutkija, joka toimii eettisesti, arvioi tutkimuksen vaikutusta tutkittaviin, tutkijoihin, yhteiskuntaan ja ihmiskuntaan. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 158). Tämän tutkimuksen viimeisissä työpajoissa osallistujat toivat esille tyytyväisyytensä toiminnasta. Kysyttäessä he esittivät myös toiveitaan uusien toimintamuotojen toteuttamiseksi. Voimaantuminen näkyi myös mm. niin, että kaksi osallistujista ilmoitti toiminnan rekrytointivaiheessa, etteivät he puhu suomea. Päätin kuitenkin ottaa heidät mukaan tutkimukseen ja rohkaisin heitä osallistumaan, koska valokuvausmenetelmän avulla voi tuoda esille tärkeää tietoa. Lisäksi molemmilla kyseisillä henkilöillä oli myös avustavat henkilöt tarvittaessa saatavilla mukaan työpajoihin. Toiminnan edetessä molemmat kuitenkin rohkaistuivat puhumaan suomea ja sanelivat esim. kuvatekstit itse suomeksi. Syyskuussa 2012 esittelin tämän toimintatutkimuksen menetelmän, tulokset ja johtopäätökset Matinkylän asukastalo Kylämajan ohjausryhmälle.

*Havahduttavuus* periaatteen mukaan onnistunut toimintatutkimus havahduttaa ajattelemaan asioita uudella tavalla. Havahduttavuutta on käytetty esimerkiksi narratiivisissa tutkimuksissa, mutta sitä käytetään myös muussakin laadullisessa tutkimuksessa, jossa tutkimusta arvioidaan taiteellisen kriteerein korostaen tutkimuksen koskettavuutta tai eläytyvyyttä (Heikkinen & Syrjälä 2008, 160). Tähän tutkimukseen liittyy valokuvanäyttely, jossa osallistujien kuvat teksteineen ovat esillä. Kuvia on kaikkiaan esillä Matinkylän asukastalossa 36 kpl ja ne kertovat kuuden eri teeman pohjalta asioista, jotka tähän toimintatutkimukseen osallistuneille maahanmuuttaja naisille ovat tärkeimpiä asioita terveydessä. Osan valokuvista olen liittänyt tähän raporttiin lukuun 9. Osallistujat kokivat olevansa ylpeitä valokuvanäyttelystä. He toivoivat sen olevan esillä pysyvästi. Esitellessäni tutkimuksen tuloksia syyskuussa 2012 ohjausryhmälle, toin esille tutkimukseen osallistuneiden sekä myös omia ajatuksiani toiminnankehittämiseksi Asukastalo Kylämajassa.

## 12 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Ryhmään osallistuvat maahanmuuttajanaiset jakoivat terveytensä kannalta tärkeät asiat kuuden eri teeman mukaan, jotka olivat: ruoka, emotionaalinen terveys, ulkoilu ja liikunta, mielenterveys, turvallisuus sekä terveydenhoito.

Maahanmuuttajanaisten ottamissa valokuvissa ja niiden kuvateksteissä nousi vahvimpana teemana esille ruoka. Tässä teemassa nousi esille ruoan terveellisyys, ruoasta saatu mielihyvä, suomalainen sekä oma etninen ruokakulttuuri ja lapsien ravinnosta huolehtiminen. Lisäksi esille nousi hyvä, terveellisten elintarvikkeiden tarjonta, puhdas vesi sekä herkut ja nautinnot; kuten esimerkiksi pulla.

Osa suomalaisista ruokatottumuksista tuntui vierailta, kuten runsas kahvinjuonti tai esimerkiksi neuvolan ohjeiden noudattaminen kuten puuron merkitys kasvavalle lapselle. Yksilön asenteet ja kulttuurinen oppiminen vaikuttavat ruoan valintaan. Ruokamieltymysten uskotaan pysyvän melko vakaina, tosin yksilölliset kokemukset sekä elämän muutokset vaikuttavat ruokakäyttäytymiseen. Suuri osa ruokaan liittyvistä mieltymyksistä on opittuja ja tutkimusten mukaan syödyllä ruoalla on vaikutuksia mielialaan sekä fysiologisiin toimintoihin (Urala & Lähteenmäki 2001, 18-29).

On myös todettu, että lapsen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa syntymästä lähtien vanhempien terveys ja voimavarat, ihmissuhteet, materiaaliset ja psykososiaaliset olosuhteet sekä kasvatustavat ja elinympäristö. Maahanmuuttajalapsen hyvinvointiin vaikuttaa myös ympäristön suhtautuminen ulkomaalaistaustaisia kohtaan (Malin, Laatikainen, Säävälä & Alitolppa-Niitamo 2011, 95). Kotona luodaan terveyden ja hyvinvoinnin perusta ja lapsen tärkein oppimisympäristö terveyteen liittyen on koti. Siellä lapsi viettää suurimman osan ajastaan ja vanhempien asenteet ja elämäntavat vaikuttavat lapsen suhtautumiseen. Tosin vanhempien esimerkki voi toimia myös toiseen suuntaan eikä sitä halutakaan seurata vaan halutaan toimia päinvastoin (Jakonen 2005, 138). Tässä tutkimuksessa lapset ja lapsien kanssa oleminen koettiin tärkeäksi terveydelle ja hyvinvoinnille. Äitiys vaikuttaa naisen elämään, mahdollisuuksiin ja asemaan kulttuurista riippumatta. Äitiyteen vaikuttaa myös kulttuuriset odotukset ja näkemykset sekä vanhassa että uudessa kulttuurisessa ympäristössä. (Hyvönen 2007, 193).

Naiset nimesivät yhden valokuvaryhmän emotionaaliseksi terveydeksi ja sen kautta tuli esille holistisuuden merkitys terveydelle. Emotionaalisen terveyden teemassa, joka oli toiseksi tärkein teema, tuli esille luonnon merkitys, yhteisöllisyys, elämäntarkoitus sekä selviytymiskeinot. Luonnon merkitys oli oleellinen osa emotionaalisen terveyden aineistoa. Tasapainoa ja säännöllisyyttä elämään naiset saattavat hakea esimerkiksi kävelemisestä tai luonnosta. Naisille tärkeä tasapainon lähde onkin luonto (Näre 2004, 109). Luontoalueiden onkin todettu edistävän niillä oleilevien koettua terveyttä ja hyvinvointia. Luonnossa oleileminen myös lisää tunnetta kuulumisesta paikkaan ja yhteisöön (Faehnle, Jokinen, Karlin & Lyytimäki 2010, 7). Myös kauneus ja tuoksut tulivat esille muutamissa kuvissa. Monille ihmisille on tuttuja tilanteet jolloin ohimennen nenään osuva tuoksu tuo mieleen elävästi jonkin menneen tapahtuman. Hajuaisti on ainoa aistimme, joka on suoraan yhteydessä aivojemme limbiseen järjestelmään ja on primitiivisin aistimme (Jandt 2004, 141). Pitkästä talvesta ja pimeästä vuodenajasta selviämiseksi osa osallistujista oli kokenut talven usein raskaana ja oli joutunut etsimään omia selviytymiskeinoja selvitäkseen talvesta. Yksi selviytymiskeino on esimerkiksi kahvinjuonti.

Elämäntarkoituksen löytymistä ja uskonnollisuutta pidettiin myös tärkeänä osana emotionaalista terveyttä. Maahanmuuttajien valtaväestöä yleisemmällä uskonnollisuudella ja yhteisöllisyydellä oletetaan olevan myönteistä merkitystä terveydelle (Gissler ym. 2006, 89). Länsimaisessa maallistuneessa yhteiskunnassa ihmiset ovat nykyisin melko vieraantuneita uskonnoista, kun taas vastaavasti esimerkiksi islamilaisissa, hindulaisissa tai buddhalaisissa yhteisöissä uskonnot ovat osa elämänfilosofiaa ja arkipäivää ja vaikuttavat ihmisten maailmankuvaan. Mäkisen (2006, 107) mukaan etnisellä taustalla ja uskonnolla on vaikutusta naisen rooliin. Yleistämistä on kuitenkin tärkeä välttää, sillä naisen rooliin vaikuttaa myös muun muassa sosiaaliluokka (Mäkinen 2006, 108). Tässä tutkimuksessa uskonnollisuus tai hengellisyys tuli esille valokuvia valitessa valokuvanäyttelyyn. Yksi osallistujista halusi toimittaa jälkeensä omasta kirkostaan ottamansa valokuvan valokuvanäyttelyyn. Hän varmisti kuitenkin minulta, ettei kuva loukkaa islaminuskoista osallistujaa. Totesin hänenkin ottaneen kuvia kirkoista ja verranneen niitä moskeijoihin.

Ulkoilu ja liikunta nousi esille kolmanneksi tärkeimpänä teemana. Hyvät mahdollisuudet harrastaa liikunta, ulkoilureitit, puistoalueet ja lasten leikkipaikat lähiympäristössä nähtiin tärkeinä sekä lapsien että aikuisten kannalta. Myös lasten ohjaaminen terveelliseen kasvuun ja kehitykseen oli tärkeä. Oman jaksamisen kannalta liikunnan harrastaminen ja terveelliset elämäntavat olivat myös tärkeitä.

Neljänneksi tärkeimmäksi teemaksi osallistujat valitsivat mielenterveyden ja nostivat esille kirjastojen merkityksen mielenterveyden ylläpitäjänä. Kirjastojen ja niiden monipuolisten palvelujen merkitys korostui osana monikulttuurisuutta. Myös uuden oppiminen ja henkisen pääoman kartuttaminen oli tärkeää. Mielenterveyteen onkin yleensä liitetty keskeisesti kyky oppia (Hyypä 2005). Japanilaisen tutkimuksen mukaan kirjastojen aktiivinen toiminta ja käyttö lisäävätkin väestön hyvinvointia ja pidentävät väestön ikää (Hyypä & Liikanen 2005, 176).

Viidenneksi ja kuudenneksi tärkeimmiksi teemoiksi nousivat turvallisuus sekä terveydenhoito. Turvallinen ympäristö, palo- ja liikenneturvallisuus olivat tärkeitä. Terveydenhoito herätti keskustelua. Ylipäänsä oltiin tyytyväisiä siihen, että palvelut ovat lähettyvillä ja kaikkien saatavilla. Ajanvaraus- ja kieliongelmat koettiin kuitenkin haasteellisiksi. Kansainvälisten tutkimusten mukaan länsimaiden ulkopuolelta tullut maahanmuuttajaväestö onkin haavoittuvainen terveytensä suhteen, koska he käyttävät vähän terveysterveystoimintoja ja heidän saamansa hoito on tasoltaan heikompaa. Myös Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan maahanmuuttajat käyttävät suomalaisperäistä väestöä vähemmän perusterveydenhuollon (-8%) ja erikoissairaanhoidon (-27%) palveluja. Poikkeuksen muodostavat kuitenkin 15 - 29 vuotiaat naiset, jotka käyttävät enemmän terveysterveystoimintoja liittyen raskauteen ja synnytykseen. Tilastojen mukaan perusterveydenhuollon palveluiden käytössä ei ole suurta

eroa, mutta erikoissairaanhoidon tilastojen mukaan sairastavuus on vähäisempää kuin valtaväestön (Gissler ym. 2006.)

Näiden osallistujien valitsemien kuuden teeman lisäksi ryhmäläiset jättivät valokuvanäyttelyn ulkopuolelle osan kuvista, koska olin rajannut valokuvanäyttelyyn tulevien kuvien määrän n. 35:een tilanpuutteen vuoksi. Yhdessä näistä valokuvanäyttelyn ulkopuolelle jääneistä valokuvista nousi esille henkilökohtainen tarpeellisuuden tarve, tarve kuulua johonkin ja tuntee itsensä tarpeelliseksi yhteiskunnassa. Tämän tunteen asianomainen maahanmuuttaja oli saanut tyydytettyä tekemällä vapaaehtoistyötä. Toisesta patriarkaalisesta kulttuurista saapuneelle naiselle myös asuminen yhteiskunnassa, jossa naisten oikeudet otetaan paremmin huomioon kuin hänen entisessä kotimaassaan, oli tärkeä osa terveyttä. Harrastuksilla ja harrastusten löytämisellä oli merkitystä terveydelle. Kirjastopalvelut ja esimerkiksi musiikinkuuntelun mahdollisuus oli tärkeää. Tutkimuksen mukaan musiikin harrastamisella onkin stressiä ja masennusta vähentävä sekä sosiaalisuutta ja itsetuntoa vahvistava vaikutus. Etenkin naiset hyötyvät tutkimuksen mukaan musiikin kuuntelun tunne-vaikutuksista ja heidän stressinsä lievenee. (Suoniemi 2008).

Yllämainittujen teemojen lisäksi analysoin toimintaa kenttäpäiväkirjojen ja havainnoinnin perusteella. Aineistosta nousseita teemoja olivat voimaantuminen, jatkuvuus ja toiseus. Voimaantuminen tuli esille ryhmään osallistumisena sekä valokuvanäyttelyn tuotosten kautta. Voimaantumista tai valtaistumista käytetään usein sosiaali- ja terveysalan hankkeiden yhteydessä kuvaamaan ihmisten sisäistä prosessia. Se viittaa yleensä ihmisen itseluottamuksen ja elämänhallinnan kasvuun ja lähtee ihmisestä itsestään (Juujärvi, Myyry, Pessa 2005, 194) . Photovoice-menetelmän periaatteena ja tavoitteena on ollut osallistujien voimaannuttaminen tai valtaistuminen, mikä tarkoittaa kriittisen tietoisuuden saavuttamista omassa elämässä tai yhteisössä. Se voi ilmetä osallistujien haluna pohtia tai vaikuttaa valokuvien avulla omaan elämäänsä tai yhteiskunnallisiin asioihin. Photovoice tähtää muutokseen ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Tämän toimintatutkimuksen photovoice-ryhmässä ryhmänjäsenet ottivat kuvia omasta elämästään ja asettivat valitsemansa kuvat näyttelyä varten. Muutama osallistuja koki ryhmätoiminnan ja kuvien ottamisen olevan hänelle merkittävä asia tämän hetkisessä elämässä.

Jatkuvuutta osallistujat kokivat lapsiensa ja perheidensä kautta. Jatkuvuus naisen elämässä ja kuuluminen johonkin suurempaan kokonaisuuteen lisää yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden kokemusta. Sari Näre (2004, 96) toteaa, että ”naisille on tyypillistä itsensä liittäminen osaksi jatkumoa, yhteyttä, jonka rakentumisessa heillä itsellään on tärkeä merkitys”. Hänen mukaansa yhteisyys on tärkeää naisten elämässä ja tarkoittaa ennen muuta liittymistä muihin ihmisiin. Tärkeintä naisille perheessä ovat lapset, rakastaminen ja rakastetuksi tuleminen (Näre 2004, 96-97.) Naisille kuuluminen johonkin tai jollekin rakentaa eheyttä. Tyypillistä

naisille on myös ollut kuuluminen monelle asialle tai tehtävälle yhtä aikaa. Tasapainoa ja säännöllisyyttä elämäänsä naiset saattavat hakea esimerkiksi kävelemisestä tai luonnosta (Näre 2004, 109). Tämä tuli esille useissa kuvissa.

Toiseus tai ulkopuolisuuden tunne tuli esille muutamissa kuvissa ja kommenteissa, mutta varsinaisia syrjintään ja rasismiin liittyviä asioita tuli esiin vain muutamissa kommenteissa. Yksi osallistujista kertoi lapsensa inhoavan puuroa. Hänelle oli neuvolassa sanottu, että jotain paha tapahtuu, jos lapsi ei syö puuroa. Tämän kuultuaan hän on totuudenvastaisesti sanonut lapsensa syövän puuroa. Sosiaali- ja terveysalalla rasismi ammattilaisten keskuudessa on tabu ja se on saanut hienovaraisempia muotoja. Moderni rasismi ilmenee esimerkiksi siten, että asiakkaan ongelmien uskotaan johtuvan yksilöllisistä ominaisuuksista (Juujärvi ym. 2007, 205) Yhdenvertaisuuslain mukaan syrjintä on ihmisen tai ihmisryhmän poissulkemista heidän erilaisuutensa tai huonompiarvoisuutensa vuoksi tai arvon ja koskemattomuuden loukkaamista niin, että syntyy uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai hyökkäävä ilmapiiri (Yhdenvertaisuuslaki 2004). Toiseuden kokemus ei kuitenkaan tarkoita yksiselitteisesti sitä, että ihminen olisi syrjinnän kohteena. Toiseutta tai ulkopuolisuutta voi kokea myös esimerkiksi sen takia, että ei tunnista itsessään ympäröivän maailman arvoja tai ei tunne kuuluvansa ympäröivien ihmisten joukkoon. (Juujärvi ym. 2007) Esille tuli myös, että vaikka suomalaisten kanssa alussa voi olla vaikea ystäväysty, niin syntyneistä ystävyysuhteista tulee lujia.

Uuteen kulttuuriin sopeutuminen voi olla henkisesti hyvin kuormittavaa, koska uudessa kulttuurissa maahanmuuttaja joutuu miettimään selviytymisstrategiat uudestaan. Maahanmuuttajat kokevatkin useita haasteita sopeutuessaan uuteen ympäristöön, kulttuuriin, ilmastoon, koululaitokseen tai terveydenhoitoon. Elämä on monimutkainen yhtälö maahanmuuttajan menneisyyttä ja nykyisyyttä. Maahanmuuttaja elää kolmessa maailmassa samaan aikaan: kotimaassaan, omassa vähemmistöryhmässään ja kolmanneksi hän on jo osa suomalaista yhteiskuntaa. Näiden kolmen arvomaailmat ja odotukset saattavat poiketa toisistaan huomattavasti. Usein käy niin, että maahanmuuttaja sopeutuu yleensä ensin omaan vähemmistöryhmäänsä ja tätä kautta suomalaiseen yhteiskuntaan (Räty 2002). On todettu, että kohdemaan asenneilmasto vaikuttaa oleellisesti maahanmuuttajien mahdollisuuksiin sopeutua uuteen ympäristöön ja maahanmuuttajien viihtyvyyteen (Martikainen & Tiilikainen 2007, 25). Yhteiskunnallisessa suunnittelussa ja päätöksenteossa on tärkeä hyväksyä ja ymmärtää kulttuurinen monimuotoisuus, jotta maahanmuuttajien erityistarpeet ja -piirteet voidaan ottaa huomioon. Sosiaali- ja terveysalalla olisi otettava huomioon emotionaalisuuden ja holistisuuden merkitys ihmisten hyvinvoinnille.

Monikulttuurisuuden edellytyksenä on tasapaino maahanmuuttajan oman etnisen kulttuurin ja uuteen kulttuuriin sopeutumisen välillä. Maahanmuuttajien kanssa töitä tekevä

ammattilainen kohtaa aina myös omat asenteensa ja ennakkoluulonsa kohdatessaan vierasta kulttuuria edustavan asiakkaan. Voi olla vaikea huomata odottavansa kaikilta samanlaista käytöstä tai arvomaailmaa kuin itsellä on tai mihin on tottunut. Vierauden kohtaamiseen pitäisikin liittyä jatkuvaa pohdintaa oman toiminnan taustalla vaikuttavista asenteista, arvoista ja omasta kulttuurista.

Maahanmuuttajanaishilla on riski syrjäytyä, jos heillä ei ole kielitaitoa, yhteiskuntatietoutta, eikä tietoa omista oikeuksistaan tai mahdollisuuksistaan. Samoin riski on heidän lapsillaan. Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnin tutkiminen on tärkeää, jotta heille voidaan kehittää, suunnitella ja tarjota sopivia ja oikein suunnattuja tukipalveluita. Lisäksi tutkimuksista saatavan tiedon avulla voidaan saada tietoa auttaa erityisen syrjäytymisen uhan alla olevia maahanmuuttajaryhmiä. Tällä hetkellä on tekeillä joitakin maahanmuuttajataustaisiin lapsiin ja nuoriin liittyviä terveys ja hyvinvointitutkimuksia (Malin ym 2011, 97), mutta maahanmuuton yhä lisääntyessä lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä on tarpeen tutkia vielä laajemmin.

### 13 Kehittämisehdotuksia

Opinnäytetyön tulokset auttoivat ymmärtämään emotionaalisen terveyden merkityksen ja pohtimaan, kuinka tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Asukastalo Kylämajan toiminnassa. Tutkimukseen osallistuneet naiset eivät tuoneet erityisesti esille terveydenhoitoon liittyviä puutteita, vaan pitivät terveyspalveluita ylipäättänsä hyvinä. Olisi kuitenkin tärkeää kehittää ja tuottaa matalankynnyksen palveluja maahanmuuttajien kotoutumisen tueksi ja täten ehkäistä syrjäytymistä. Ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten määrä länsimaissa ja myös Suomessa on merkittävä ja yhä suurempi määrä ulkomaalaistaustaisista lapsista syntyy Suomessa. Väestöennusteen mukaan vuonna 2025 vajaa neljännes pääkaupunkiseudun koululaisista puhuu äidinkielenään muuta kuin suomea tai ruotsia (Malin ym 2011, 95.) Kulttuurin ja kulttuuriin liittyvien harrastusten on todettu olevan merkittäviä terveyden kannalta ja lisäävän hyvinvointia. Amerikkalaisten tutkimusten mukaan koulujen opetussuunnitelman ulkopuoleinen taidetoiminta parantaa lasten hyvinvointia sekä koulussa että sen jälkeisessä elämässä ja ehkäisee syrjäytymistä (Hyypä & Liikanen 2005). Lapsuuden ja nuoruuden kulttuuri- ja taideharrastuksilla, joita toteutettaisiin asukastalossa, olisi varmaankin hyötyä myös Matinkylän alueen maahanmuuttajataustaisille lapsille ja nuorille.

Tutkimukseen osallistujat kokivat valokuvaamisen merkittäväksi tavaksi ilmaista itseään ja löytää merkityksiä asioille. Luova ja taidelähtöinen toiminta tukee voimaantumista ja erilaisten kerho- ja harrastustoiminnan kautta Asukastalossakin voitaisiin tukea

maahanmuuttajien kotoutumista heidän jäsentäessään elämäntarinaansa ja identiteettinsä eri puolia ja rooleja. Täten voitaisiin myös ehkäistä naisten ja lasten syrjäytymistä.

Keskusteltaessa ryhmään osallistujien kanssa Matinkylän asukastalon toiminnasta ja mahdollisista uusista palveluista, he toivat esille toiveitaan. Heidän toiveena oli saada teemailtoja Matinkylän asukastaloon, joissa käsiteltäisiin maahanmuuttajia koskettavia aiheita. Suomalaiseen kulttuuriin ja emotionaalisen terveyteen liittyviä käsiteltäviä aiheita voisi olla henkilökohtainen tila, suomalaiset rutiinit, kulttuurishokki sekä hiljaisuus ja terveydenhoitoon liittyviä voisi olla muun muassa allergiat Suomessa, myrkylliset kasvit ja pensaat, ensiapu ja sairaan lapsen hoito. Teemailtoihin he toivoivat myös järjestettyä lastenhoitoa. Osallistujat toivoivat myös, että asukastalossa järjestettäisiin ystävätoimintaa, esimerkiksi ystäväkerhoja. Suunnittelinkin yhdessä Pienperheyhdistys ry:n kanssa teemailtoja syys - lokakuulle 2012. Teemailtoja oli tarkoitus pitää kaikkiaan kuusi aiheina: yksinhuoltajuus Espoossa, vanhemmuuden haasteet ja kunnallinen päätöksenteko. Osa illoista suunnattiin englanninkielisille osallistujille.

Rekrytointivaiheessa useat maahanmuuttajat kääntyivät puoleeni monissa arkipäivän asioissa. Asukastalon käytäväkeskusteluissa ohjasin maahanmuuttajataustaisia muun muassa opiskelumahdollisuuksissa, kannustin opiskeluun, kerroin suomalaisista ruokatottumuksista ja annoin ruokaohjeita. Mielessäni heräsikin ajatus kulttuurimentoritoiminnasta, henkilöstä, joka vapaamuotoisesti käytäväkeskusteluissa vastaa maahanmuuttajien tarpeisiin. Maahanmuuttajien on vaikea lähestyä toimistossa työskentelevää henkilöä, minkä vuoksi läsnäoleva, toimintaan osallistuva työntekijä pystyy paremmin tarjoamaan sitä tietoa, mitä he tarvitsevat. Opiskelijat voisivat ensin kehittää ja tutkia työharjoittelun puitteissa kulttuurimentoritoimintaa. Tällainen mentoritoiminta sopisi hyvin asukastalo Kylämajan arvoihin ja toimintastrategiaan, jonka tavoitteena on edistää asukkaiden hyvinvointia sekä tarjota apua ja tukea erilaisissa elämäntilanteissa.

## Lähteet

Abdelhamid, P., Juntunen, A. & Koskinen, L. 2009. Monikulttuurinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro.

Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi.

Asukastalo Matinkylässä Strategia 2011 - 2013 ( päivitetty 9.11.2011). Julkaisematon asiakirja.

Berg B.L. & Lune, H. 2012. Qualitative Research Methods for the Social Sciences. 8.painos. New Jersey: Pearson Education.

Burris, M.A. & Wang, C. 1997. Photovoice: Concept, Methodology and use of Participatory Needs Assessment. Health Education & Behavior. Vol 24(3), 369-387

Clarke, K. (toim). 2005. The Problematics of Well-Being: Experiences and Expectations of Migrants and New Finns in the Finnish Welfare State. Research Reports Series A, No. 9. University of Tampere.

Dayib, F. 2005. The experiences and perceptions of Somalis in Finnish primary health care services. Teoksessa: Clarke, K. 2005. The Problematics of Well-Being: Experiences and Expectations of Migrants and New Finns in the Finnish Welfare State. Research Reports Series A, No. 9. University of Tampere.

Davdhizar R.E. & Giger N.J. (toim) 2000. Transcultural nursing : assessment and intervention (5<sup>th</sup> edition). St. Louis :Mosby.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Helsinki: Gummerus.

Faehnle, M., Jokinen, J., Karlin, A., & Lyytimäki, J. Suomen Ympäristö 1/2010. Kaupunkiluonto ja monikulttuurisuus - Maahanmuuttajat luontoalueiden kokijoina ja käyttäjinä. Suomen Ympäristökeskus. [www.ymparisto.fi/julkaisut](http://www.ymparisto.fi/julkaisut). Luettu 28.8.2012

Gastaneda, A. & Gaily, S. 2011. Maahanmuuttajien hyvinvointia ja terveyttä tutkitaan. 61-63 Hyvinvointikatsaus 2/2011. Tilastokeskus.

Gissler M., Malin, M., Matveinen, P., Sarvimäki, M. & Kangasharju, A. 2006. Maahanmuuttajat ja julkiset palvelut. Työpoliittinen tutkimus. Helsinki: Stakes.

Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim). 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 3. painos Helsinki: WS Bookwell.

Haavikko, A. & Bremer, L. 2009. Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki : SMS -tuotanto.

Halla, T. 2007. Kulttuurien kohtaaminen. Psykkisesti sairas maahanmuuttaja. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2007;123(4): 469-75  
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo96297.pdf> .Luettu 27.8.2012

Hallituksen maahanmuuttopoliittinen ohjelma 19.10.2006.  
[http://www.mol.fi/mol/fi/99\\_pdf/fi/06\\_tyoministerio/06\\_julkaisut/10\\_muut/mamu\\_ohjelma19102006.pdf](http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/10_muut/mamu_ohjelma19102006.pdf). Luettu 20.1.2012.

Hanifi, R. 2008. Maahanmuuttajanaisten monimuotoinen kotoutuminen. Hyvinvointikatsaus 1/2008 66-68. Helsinki: Tilastokeskus.



Harinen, P. 2012. Somalinuorista liki puolet syrjäytymisvaarassa.  
[http://yle.fi/uutiset/somalinuorista\\_liki\\_puolet\\_syrjaytymisvaarassa/6052206](http://yle.fi/uutiset/somalinuorista_liki_puolet_syrjaytymisvaarassa/6052206). Luettu 30.6.2012

Heikkinen, H.L.T. 2010. Narratiivinen tutkimus - todellisuus kertomuksina. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim). 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3.painos Helsinki: WS Bookwell .

Heikkinen, H.L.T., Huttunen, R., Kakkori, L. & Tynjälä, P. 2008. Totuuden ongelma. Teoksessa: Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Heikkinen, H.L.T. & Syrjälä, L. 2008. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa: Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2008. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997 (12.painos). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huttunen, J. 2011. Mitä terveys on? Artikkel. Lääkärikirja Duodecim.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903). Luettu 20.1.2012.

Hyvönen, H. 2007. Koti on Suomessa mutta kotimaa on Viro. Teoksessa: Martikainen, T. & Tiilikainen, M. (toim). 2007. Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja, D 46/2007. Väestöliitto.

Hyypä, M.T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Hämäläinen, K. & Sarvimäki, M. 2011. Vaikuttavaa kotouttamista. 43-47 Hyvinvointikatsaus 2/2011. Tilastokeskus

Hänninen, V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim). 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3. painos Helsinki: WS Bookwell.

Jandt, F.E., 2004. An Introduction to Intercultural Communication. Identities in a Global Community. (4<sup>th</sup> Edition). Thousand Oaks: Sage Publications.

Janhonen-Abruguah, H. 2010. Gone with the Wind. Immigrant Women and Transnational Everyday Life in Finland. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Luettu 14.10.2012.  
<https://www.doria.fi/handle/10024/59450>

Jasinskaja-Lahti, I. 2000. Psychological acculturation and adaption among russian-speaking immigrant adolescents in Finland. Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitos. Helsingin yliopiston verkkojulkaisut. Luettu 26.4.2012

Jasinskaja-Lahti, I., Liebkind, K. & Vesala, T. 2002. Rasismi ja syrjintä Suomessa: maahanmuuttajien kokemuksia. Helsinki: Gaudeamus.

Jakonen, S. 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Väitöskirja. Kuopion yliopisto.  
<http://www.uku.fi/vaitokset/2005/isbn951-27-0360-2.pdf>. Luettu 25.5.2012

Juujärvi, S., Myyry, L. & Pesso, K. 2007. Eettinen herkkyyden ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.

Jyrkämä J. 1978. Toimintatukimuksen teoriasta ja tutkimuskäytännöstä. Teoksessa Sosiaalipolitiikka. Sosiaalipoliittisen yhdistyksen vuosikirja; 37-71.

Kuchey, L. 2005. Afghan immingrants' practical experiences in receiving mental health services in Finland. Teoksessa: Clarke, K. 2005 (toim). The Problematics of Well-Being: Experiences and Expectations of Migrants and New Finns in the Finnish Welfare State. Research Reports Series A, No. 9. University of Tampere.

Leitzinger A. 2008. Ulkomaalaispolitiikka Suomessa 1812-1972. Väitöskirja. Turun yliopisto.

Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: Paunonen, M. & Vehviläinen - Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY

Malin, M. 2011. Maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Yhteiskuntapolitiikka. 76(2011):2

Malin, M. & Raisamo, S. 2011. Maahanmuuttajien elinolojen ja terveyden selvittämiseksi on tehtävä erillisiä tutkimuksia. 66-70. Hyvinvointikatsaus 4/2011. Helsinki: Tilastokeskus.

Malin, M., Laatikainen, T., Säävälä, M. & Alitolppa-Niitamo, A. 2011. Maahanmuuttajataustaisten nuorten terveys- ja hyvinvointitutkimus. 95 -98. Hyvinvointikatsaus 3/2011. Helsinki: Tilastokeskus.

Martikainen, T. & Tiilikainen, M. 2007. Maahanmuuttajanaiset. Teoksessa: Martikainen, T. & Tiilikainen, M. (toim). 2007. Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja, D 46/2007. Helsinki: Väestöliitto.

Matinkylän asukastalo -hanke 2011 - 2013. Kalliolan kehittämissyyskikkö. Kalliola settlementti. Julkaisematon asiakirja.

Minkler, M. & Wallerstein, N. (toim). 2008. (2. painos). Community-Based Participatory Research for Health. From Process to Outcomes. San Francisco: Jossey-Bass.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J, Valli, R. (toim). 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3. painos Helsinki: WS Bookwell.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi

Näre, S. 2004. Kokonainen nainen. Helsinki: Kirjapaja.

Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 2011. S. Miettinen (toim.). Helsinki: Teknologia-info Teknova.

Parthasarathy, P & Pies, C. 2008. Photovoice: Giving Local Health Departments a New Perspective on Community Health Issues. [http://cchealth.org/topics/community/photovoice/pdf/photovoice\\_article\\_2008.pdf](http://cchealth.org/topics/community/photovoice/pdf/photovoice_article_2008.pdf). Luettu 18.11.2011.

Pelkonen, Risto. 2005. Terveys on monta asiaa. Tieteessä tapahtuu. 2;2005. <http://www.tieteessatapahtuu.fi/0205/pelkonen.pdf>. Luettu 1.3.2012

Phinney, J.S., Horenczyk, G., Liebkinder, K. & Vedder, P. 2001. Ethnic Identity, Immigration, and Well-Being: An International Perspective. Journal of Social Issues, 57(3), 493-510.

PhotoVoice. Participatory Photography for Social Change. <http://www.photovoice.org/>. Luettu 1.3.2012.

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Tietoa ja tarinaa terveydestä.  
<http://www.kansanterveys.info/hankkeet/tietoa-ja-tarinaa-terveydesta.html>. Luettu 5.3.2012

Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Rapo, M. 2012. Suomi ilman maahanmuuttajia. Hyvinvointikatsaus 1/2012, 72-74. Helsinki : Tilastokeskus.

Rauhala, L. 1992. Henkinen ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala, L. 1983. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Jyväskylä: Gaudeamus.

Saari, S. 1995. Aineiston analyysi ja teorianmuodostus. Teoksessa: Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. , Saari, S. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.

Sihvola, J. 2004. Maailmankansalaisen etiikka. Helsinki: Otava

Sjöblom-Immala. H. 2011. Maahanmuuttajat liikkuvat työn perässä. Hyvinvointi katsaus 2/2011. Helsinki: Tilastokeskus.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Terveiden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=39503&name=DLFE-9303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-9303.pdf).  
 Luettu 25.2.2012.

Suoniemi, K. 2008. Havaintokyky, musikaalisuus ja musiikinkuuntelukokemukset. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Säävälä, M. 2007. Sukupuoli etnisen itseymmärryksen keskiössä. Teoksessa: Martikainen, T. & Tiilikainen, M (toim.). 2007. Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja, D 46/2007. Väestöliitto.

Syrjälä, L. 2010. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa: Aaltola, J., Valli, R. (toim.). 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 3. painos Helsinki: WS Bookwell.

Terveys 2015 - kansanterveysohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2001:8. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Urala, N. & Lähteenmäki, L. 2001. Miten kuluttaja havaitsee ”terveellisyyden” tuoman lisäarvon elintarvikkeissa? Oman kokemuksen ja tiedon vaikutus. Kirjallisuuskatsaus. Valtion Teknillinen Tutkimuskeskus. Espoo. <http://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2001/T2111.pdf>.  
 Luettu 10.7.2012.

Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen etiikka. Teoksessa: Paunonen, M. & Vehviläinen - Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka, 26-34. Juva: WSOY.

Viipurikeskus. Tietoja Viipurista. <http://www.viipurikeskus.fi/autonomiasali.html>. Luettu 26.4.2012.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vuorinen, K. 2005. Etnografia. Teoksessa Ovaska, S., Aula, A. & Marjaranta, P. (2005). Käytettävyytutkimuksen menetelmät. Tampereen yliopisto, Tietojenkäsittelytieteen laitos B-2005-1. <http://www.cs.uta.fi/kurssit/usabsem/luvut/5-Vuorinen.pdf>. Luettu 20.6.2012.

WHO. 1947. The Constitution of World Health Organisation. WHO Chronicle.

Wang, C.C. 1999. Photovoice: A Participatory Action Research Strategy Applied to Women's Health. *Journal of Women's Health*. 8(2)., 185-192.  
<https://apps.lis.illinois.edu/wiki/download/attachments/30304/Photovoice-%2BA%2BParticipatory%2BAction%2BResearch.pdf>. Luettu 20.1.2012.

Wang, C.C. & Pies.C.A. Using Photovoice for Participatory Assessment and Issue Selection. Teoksessa: Minkler, M. Wallerstein, N(toim). 2008. Community-Based Participatory Research for Health. From Process to Outcomes. 2.painos. San Francisco: Jossey-Bass.

Wang, C.C. & Pies.C.A. 2004. Family, Maternal and Child Health through Photovoice. *Maternal and Child Health Journal*, 8(2), June  
[http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/45326/1/10995\\_2004\\_Article\\_486733.pdf](http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/45326/1/10995_2004_Article_486733.pdf)

Wrede, S. & Nordberg, C.(toim). 2010. Vieraita työssä. Työelämän etnistyvä eriarvoisuus. Helsinki: Palmenia.

Yhdenvertaisuuslaki 20..2004/21. <http://www.finlex.fi/fi/laki/kokoelma/2004/20040005.pdf>. Luettu 27.6.2012.

## Liitteet

### Liite 1 Esite valokuvausryhmästä

## Hyvä maahanmuuttajanainen !

**Tule mukaan valokuvausryhmään. Ryhmä kokoontuu n. 4 kertaa Matinkylän asukastalon tiloissa huhti-toukokuun aikana. Et tarvitse omaa kameraa, koska saat kameran käyttöösi työpajapäivänä valokuvausta varten.**

Valokuvaus toteutetaan Photovoice-menetelmällä, jonka ideana on ryhmäytyminen, näkyväksi ja kuulluksi tuleminen ja yhteisten kokemusten jakaminen. Kuvauksen avulla on tarkoitus saada tietoa maahanmuuttajaperheiden tarpeista terveyspalvelujen kehittämiseksi Matinkylän asukastalossa.

Photovoicen avulla osallistujat saavat ilmaista itseään heille uudella tavalla, ottaen itse valokuvia annetuista aiheista, luoden tarinan tai tekstin kuviin ja tuoden näin oman näkemyksensä kuvien kautta.

Käytännössä teksti täydentää ja kommentoi kuvaa ja tuo sille uuden ulottuvuuden. Osasta valokuvia kuvateksteineen tuotetaan valokuvanäyttely Matinkylän asukastaloon loppukeväästä 2012.



"Haluan laittaa ruokaa itse lapsilleni joka päivä. Myös äitini teki terveellistä ruokaa itse"



"Kotimaassani oli aina aurinkoista, vuodenajat Suomessa olivat minulle aivan uutta"

### Lisätietoja:

Hilkka Eteläpää, 0400 577590,

[hilkka.etelapaa@hotmail.com](mailto:hilkka.etelapaa@hotmail.com)

Opiskelija, Johtaminen perhetyössä ja perhehoitotyössä, Terveystieteiden edistämisen koulutusohjelma (ylempi ammattikorkeakoulututkinto).

## Camera group for Immigrant Women starts in April in Matinkylän Asukastalo

Photovoice is a technique that enables people to share information about their life through pictures. As part of the Photovoice process, cameras are given to group members to take pictures during workshop days and then give a voice to the pictures (tell or write). Workshops will be held in April and May 2012. You take photos and tell stories from your unique perspectives about your life and health.



"I love to make food at home and see how my children enjoy the food my mother also used to make"



"In my homeland it was always sunny, here the darkness was something new to me".

Some photos will be presented in Photo Exhibiton in Matinkylän Asukastalo in May 2012.

For more information please contact Hilikka Eteläpää, Student, Master's degree in Health Promotion, Family Health Care, 0400-577590, [hilkka.etelapaa@hotmail.com](mailto:hilkka.etelapaa@hotmail.com)

## Liite 2 Suostumuslomake

**LAUREA****SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan Hilkka Eteläpää-Kiiskisen tekemään osallistavaan toimintatutkimukseen, jossa tutkimusmenetelmänä käytetään osallistavan valokuvauksen menetelmää (Photovoice). Valokuvien avulla havainnoidaan maahanmuuttajaperheen terveyteen liittyviä tarpeita ja keskustellaan niistä työpajoissa. Tutkimus on ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö ja sen tarkoitus on saada tietoa maahanmuuttajaperheiden tarpeista terveyspalvelujen kehittämiseksi Matinkylän asukastalossa. Valokuvista tullaan mahdollisuuksien mukaan järjestämään valokuvanäyttely.

Tutkimuksen tekijä on sairaanhoitaja (amk) Hilkka Eteläpää - Kiiskinen, joka opiskelee terveyden edistämisen koulutusohjelmassa Laurea - ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyötä ohjaa VTT Soile Juujärvi Laurea -ammattikorkeakoulusta. Työpajojen toteuttamisessa mukana ovat museonjohtaja Maria Koskijoki Helinä Rautavaaran museosta ja Laurea - ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat : Jenny Berlin, Ida Ernvall, Johannes Jahnukainen, Siiri Järvinen ja Kaisa Laine. Tutkimuksen tulokset julkaistaan syksyllä 2012.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Olen tietoinen myös siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon ja minua koskeva havainnointi ja haastatteluaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että työpajoissa havainnoidaan, minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Annan myös luvan valitsemieni valokuvien käyttöön tutkimuksessa.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni.

Päiväys

---

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

---



**LAUREA**

Approval to participate in the research

I voluntarily agree to participate in the participatory action research (Photovoice) which will be done by Hilikka Eteläpää-Kiiskinen. Needs for health of immigrant women will be observed through photographs and will be discussed in the workshops. The research is a thesis of Master's degree in Laurea University of Applied Sciences and its purpose is to achieve knowledge of the needs of immigrant families to develop health services in Matinkylän asukastalo. A Photo exhibition will be arranged possibly on May.

The researcher is a Bachelor of Health Care, registered nurse Hilikka Eteläpää-Kiiskinen, who is doing her Master's degree in Health Promotion in Laurea University of Applied Sciences. The tutor of thesis is Doctor of Social Sciences Soile Juujärvi from Laurea. Museum Director Maria Koskijoki from Helinä Rautavaara Museum and students in Social Services from Laurea University of Applied Sciences: Jenny Berlin, Ida Ernvall, Johannes Jahnukainen, Siiri Järvinen ja Kaisa Laine will be arranging workshops. The report of research will be published in autumn 2012.

I have been clarified above mentioned purpose of the research and the methods used in the research. I know that participation is voluntary. I also know that there will not be any cost, my identity will be known only by a researcher and all observation and the data will be destroyed after the research is completed.



I agree that in the workshops I will be observed, interviewed and information given by me in the interview will be used in the research. I also chose the photographs and let use them in the research.

If I wish I can interrupt my participation any time and I don't have to give any explanation.

Date

---

Signature

---

Liite 3 Valokuvien käyttö lupa



**LAUREA**

Name(print)

Annan Hilikka Eteläpää-Kiiskiselle luvan käyttää Photovoice tutkimuksen aikana ottamiani valokuvia hänen tekemässään opinnäytetyössä ja sen loppuraportissa.

Espoossa

14.5.2012

---

I let Hilikka Eteläpää-Kiiskinen to use the photographs taken by me during the Photovoice research in the final report of her thesis

In Espoo

14.5.2012

---